

# Die Frau 40+ Wechseljahre als Chance ♡

HORMONE VERSTEHEN – GESUNDHEIT STÄRKEN –  
SELBSTWIRKSAMKEIT LEBEN



Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche und spannende Lebensphase.

Doch viele Frauen erleben Veränderungen wie Schlafprobleme, Gewichtszunahme, Müdigkeit oder innere Unruhe und fragen sich:

«Was passiert gerade mit mir?»



An diesem inspirierenden Kursabend erfahren Sie, was in der Perimenopause und Menopause im Körper geschieht und wie Sie Ihre Gesundheit aktiv unterstützen können.



Im Mittelpunkt stehen **praktische Impulse** für mehr **Wohlbefinden, Energie und Lebensqualität**.



Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Abend mit wertvollen Alltagstipps, verständlichen Informationen und einem positiven Blick auf diese besondere Lebensphase. ♡

Ihre Gesundheit  
in Ihre Hände  
nehmen und die  
Wechseljahre  
aktiv gestalten.



## THEMEN DES ABENDS



Veränderungen in den Wechseljahren verstehen



Ernährung und Hormonbalance



Die Bedeutung von Protein, Omega-3, Magnesium und Vitamin D3



Osteoporose vorbeugen und gesund altern



Darmgesundheit und Entzündungsprävention



Stress, Mental Load und emotionale Balance



Schlaf und Regeneration



Natürliche Unterstützung mit Aromatherapie



Die Wechseljahre als Chance für mehr Selbstfürsorge und Lebensfreude



### DATUM

27. Oktober  
2026



### ZEIT

19:30 Uhr –  
21:00 Uhr



### ORT

Gemeindesaal  
Boniswil



### KOSTEN

CHF 5.– für Mitglieder  
CHF 8.– für Nicht-Mitglieder



### REFERENTIN:

Arlette Bolliger



### ANMELDUNG BEI:

patricia.gysin@gmx.ch

