

Frauengesundheit: ganzheitliches Wissen für Körper & Seele / Frauengesundheit –

*Im Einklang mit dem sich verändernden Körper
Fokus: Wechseljahre*



Liebe Kolleginnen,

willkommen zu unserem Workshop "Frauengesundheit – Im Einklang mit dem sich verändernden Körper"! Hier dreht sich alles darum, die Veränderungen des Körpers besser zu verstehen und aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen. Der Workshop richtet sich zwar insbesondere an Frauen ab 38 Jahren, die die Herausforderungen des alternden Körpers erleben, ist jedoch auch für jüngere Frauen zur Vorsorge absolut geeignet. Ein besonderer Fokus liegt auf den Wechseljahren – einer natürlichen, aber oft herausfordernden Phase im Leben jeder Frau. Wir beleuchten körperliche und emotionale Veränderungen, sprechen offen über typische Symptome wie Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen und zeigen ganzheitliche Wege auf, um mit dieser Lebensphase selbstbestimmt und gestärkt umzugehen. Gemeinsam gehen wir den Weg von Beschwerden und Unsicherheiten hin zu Wohlbefinden und Selbstakzeptanz – mit praktischen Tipps, verständlichem Wissen und einer Portion Motivation!

Wann: 20.11.25, 16:30 bis 18:30 Uhr

Wo: KiTa Bremen Zentrale, Auf der Muggenburg 5, Räume Erdgeschoss

Referentin: Andrea Fricke vom Team caterva

Anmelden können Sie sich **bis zum 14.11.2025** bei Tina Köhn (tina.koehn@kita.bremen.de). Das Angebot ist keine Arbeitszeit. Die Plätze sind begrenzt. Wichtige Informationen erhalten Sie via Mail. Bitte geben Sie daher eine Mail-Adresse an, über die Sie erreicht werden können.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Viele Grüße

Tina Köhn
Betriebliches Gesundheitsmanagement