



COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger

Nie zu alt - um jung zu sein

Frauen-Weiterbildungs-Seminar für die „wechselvolle Zeit“

Eine Co-Kreation von „Coaching mit Herz“,
Dr. med. Christina Ebert und Sandra Waldspurger“
und Dr. med. Regine Laser, Gynäkologin und Hormonexpertin

Egal, ob Du davor, mittendrin oder danach bist:
Du darfst Dein Frau- Sein in allen Aspekten leben und genießen.

Unsere gemeinsame Zeit wird Dir helfen, die Veränderungen in Dir auf mentaler,
körperlicher und spiritueller Ebene zu verstehen und mit ihnen zu leben.

Werde Expertin für deinen Frauenkörper, indem du lernst, wie Hormone in
deinem Körper wirken und was du bei Beschwerden tun kannst.
Siehe Beschreibung von Dr. Regine Laser (2.Seite)

Freue Dich auf genau abgestimmte Faszien - Übungen, auf das Hinterfragen
unserer Glaubenssätze über die Wechseljahre und das Älterwerden, auf das
„Ankommen in Dir“, auf Lachen, Wellness auf eine magische Zeit.

Sei Du es Dir wert, Frau!

Wann: **Do. 20.10., 16.Uhr – So. 23.10.22, 15 Uhr**

Wo: Hotel Höri, Uferstrasse 20-23, DE-78343 Gaienhofen,

Übernachtung: **€ 95.-- oder € 130.--/Nacht**

Tagungspauschale für 4 Tage: **€ 349.--** beinhaltet:

Raumbenutzung Pausenverpflegungen, Mittag- und Abendessen sowie
uneingeschränkte Nutzung des Wellnessbereiches

Zimmer und Pauschale werden direkt im Hotel bezahlt!

Kurspreis: **SFr./€ 630.--** (Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt, Anmeldeeingang zählt!)

Verbindliche Anmeldung bis zum **1.9.2022** unter:

<https://www.coaching-mit-herz.com/wp-content/uploads/Anmeldeformular-Workshop-2.pdf>



Was wirst Du Wissenswertes über Deinen Frauenkörper erfahren?

Viele Frauen, die in die Wechseljahre kommen, haben zwar schon davon mal gehört, wissen aber im Grunde nicht, was da mit ihnen passiert.

Die Veränderungen sind überwiegend unangenehm bis unerträglich und Frau fühlt sich fremd und kennt sich selbst nicht mehr wieder. Blöderweise fällt das auch noch in eine Lebensphase, in der viele äußere Veränderungen anstehen, die eigentlich die volle Energie fordern.

In drei Kurseinheiten will ich Euch das Wesentliche mitgeben, was Ihr über die Wechseljahre wissen solltet.

Teil 1

Was sind Hormone? Was machen die? Was hat das mit meinen Blutungen, meiner Stimmung, meinem Gewicht und meiner Lust usw. zu tun?

Teil 2

Was ist mit diesen Hormonen im normalen Monatszyklus und was passiert dann in den Wechseljahren? Warum ändert sich alles?

Teil 3

Was bedeutet das für uns und wie können wir uns mit dem auseinandersetzen? Was können wir tun?

Wir freuen uns auf Dich!

Christina, Sandra und Regine

