

## Mein Kopf, mein Körper und Ich!

Der Wechseljahre-Workshop von Frau zu Frau

Einschlafstörungen, Hitzewallungen oder Schweißausbrüche. Sie haben das Gefühl, Ihr Körper dreht durch? Oder fühlen Sie sich eher geistig erschöpft, sind reizbar und launisch? Oder trifft sogar beides zu? Hin- und hergerissen zwischen Kopf und Körper sind Sie ratlos?

Vielleicht hilft ein Urlaub. Zu viel Stress oder ungesunde Ernährung könnten auch der Grund sein.

Bei Frauen im Alter zwischen 40 und 60 deuten diese Symptome allerdings häufig auf etwas anderes hin: die Wechseljahre.



Viele Frauen empfinden die Wechseljahre als eine gravierende Störung ihrer Gesundheit. Dabei ist eine Zunahme der gesamten körperlichen Beschwerden mit dem Lebensalter völlig normal und Frauen zwischen 45 und 65 befinden sich in dieser Zeit in einer Schwellensituation, die anfällig für Krisen ist.

Vielleicht hat die Frau nie Kinder bekommen und weiß nun, sie wird keine mehr bekommen. Oder ihre Kinder werden erwachsen. Es ist eben nicht nur die Zeit, in der ein Hormonspiegel im Körper absinkt. Es ist eine Zeit, in der wir uns überlegen müssen, was wir mit dem Rest unseres Lebens anfangen wollen. Ein sprichwörtlicher „Lebenswechsel“.

Was können wir aktiv dazu beitragen, um energievoll und vital durch diese Lebensphase zu kommen – sowohl körperlich, als auch psychisch?

### TERMIN:

Samstag, 17.11.18  
10:00–17:00 Uhr

### LOCATION:

Yogawelten  
Ludwigstraße 21  
61231 Bad Nauheim

### IHRE GASTGEBERINNEN:

Birgit Natale-Weber  
Christina Calá

### INVESTITION:

€ 135,00 pro Person  
(inkl. Mineralwasser,  
Tee, gesunde Snacks,  
Obst, Handouts, MwSt.)

### TEILNEHMER:

max. 10 Personen

### ANMELDUNG

**Schriftlich unter:**

**[birgit@natale-weber.de](mailto:birgit@natale-weber.de)**

## Was Sie erwartet:

In unserem Workshop gehen wir unter anderem Fragen nach, wie: „Was bedeuten für mich die Wechseljahre?“, „Von wem lasse ich mich in dieser Zeit beeinflussen?“, „Wer hat mehr zu sagen: mein Bauch oder mein Kopf?“, „Wie möchte ich meine neue Lebensphase gestalten?“

## Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an Frauen, die sich kreativ mit den eigenen Wechseljahren sowie mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen und ihrem Wunsch nach Neuorientierung eine klare Richtung geben wollen.

## ABLAUF UND THEMEN:

### 10:00 – 13:00 Uhr **Teil 1: Unser Körper im Wandel**

- Hitzewallungen, Schlafstörungen und Co.:  
Die Zeichen körperlicher Veränderung verstehen lernen
- Die kleine Schule der neuen Lebensphase:  
Psychologische Zusammenhänge des Reifungsprozesses
- Starke Beschwerden, was kann ich tun?  
Alternativen und Selbsthilfe statt Hormonersatztherapie?
- Du bist, was Du isst! - Gesunde Ernährungsformen zur Linderung von Beschwerden und Unterstützung der Organe

13:00 – 14:00 Uhr

### **Kreative und erholsame Pause**

(zum Beispiel bei einem Spaziergang durch den wunderschönen Jugendstil-Park Bad Nauheims)

14:00 – 17:00 Uhr

### **Teil 2: Mit neuem Schwung in die neue Lebensphase**

- Depressive Verstimmungen, Ängste und Wut
- Mit Energie durch die Wechseljahre, geht das?  
Erwartungshaltung, Herausforderung, Chancen für einen Neubeginn
- Wenn der Körper sich verändert  
Einstellung, Gedanken, Bewertungen und Überzeugungen
- Guter Sex trotz Menopause
- Die neue Lebensphase als Inspiration und Chance für Neues

## IHR KOMPETENZGEWINN

Wenn Sie verstehen, was die Wechseljahre in Ihrem Lebenslauf bedeuten, werden Sie sich mit großer Begeisterung auf diese neue Lebensphase einlassen.

Nehmen Sie die Herausforderungen an und nutzen Sie diese Zeit für sich. Haben Sie den Mut, festgefahrene Wege zu verlassen und Neues zu entdecken!

## IHRE GASTGEBERINNEN:

### **Birgit Natale-Weber**

Beziehungsexpertin und Life Balance Coach

Ihr eigene Vita mit all ihren Erfahrungen, Krisen, typischen Alltags- und Frauenproblemen ist der Grund für ihr ganz persönliches Herzensthema: glückliche Beziehungen in einer harmonischen Lebensbalance. Als Beziehungsexpertin und Life Balance Coach begleitet sie ihre Klienten auf dem Weg in neue Lebensphasen. Authentisch, feinfühlig, mit klaren Worten und jeder Menge Humor.

Weitere Infos unter: [www.natale-weber.de](http://www.natale-weber.de)



### **Christina Calá**

Wechseljahre-Beraterin

Seit über 30 Jahren steht für Sie die Gesundheit, besonders von Frauen, im Mittelpunkt. Als freiberufliche Hebamme und Yogalehrerin mit zahlreichen Zusatzqualifikationen im Bereich Homöopathie, TCM und Ayurveda hat sie sich vor einigen Jahren verstärkt der Beratung in den Wechseljahren verschrieben. Inspiriert durch die eigenen Wechseljahre berät sie mit ihrem Fachwissen, meist Frauen, auf dem Weg durch eine Lebensmitte mit Energie und Balance.

Weitere Infos unter: <https://www.wechsel-in-balance.de>



## Sie möchten diesen wertvollen Workshop buchen?

Melden Sie sich bitte schriftlich unter [birgit@natale-weber.de](mailto:birgit@natale-weber.de) an.  
Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen begrenzt.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Die Teilnahme wird erst nach Zahlungseingang gültig.

Nachdem Sie sich schriftlich angemeldet haben, erhalten Sie von uns eine Rechnung. Nach erfolgtem Zahlungseingang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung per Email. Erst ab diesem Zeitpunkt ist Ihr Platz verbindlich gebucht.

Ihnen ist etwas dazwischen gekommen und Sie müssen absagen?

Kein Problem, Sie können Ihre Teilnahme jederzeit auf eine andere Person übertragen. In jedem Fall bitten wir um schriftliche Mitteilung. Eine Zurückerstattung ist nicht möglich.

Im Preis enthalten sind: Mineralwasser, Tee, gesunde Snacks und Obst, Handouts sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer.

Eine Verpflegung in der Pause zwischen 13 und 14 Uhr ist nicht inbegriffen. Gerne dürfen Sie Ihren Mittags-Snack mitbringen.

Bitte treffen Sie rechtzeitig ein, damit wir pünktlich beginnen können.

Wir freuen uns auf einen impulsreichen Workshop mit Ihnen.

Herzliche Grüße

Birgit Natale Weber & Christina Calá

**[Anmelden und Email schreiben an: birgit@natale-weber.de](mailto:birgit@natale-weber.de)**