

W E C H S E L J A H R E - W O R K S H O P

UMBau IM FRAUENZIMMER

RAUMPLANUNG FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

An zwei Kursabenden wollen wir den Wechseljahren auf den Grund gehen, sie logisch, verständlich und sichtbar machen. Wenn wir verstehen, was sich in unserem Körper verändert, können wir gelassener und unbefangener mit diesem inneren Wandel umgehen.

Der Workshop unterstützt Frauen dabei, die Wechseljahre als kraftvolle Lebensphase zu begreifen und bewusst zu gestalten. Schenk dir Zeit, um die Wände deines inneren „Frauenzimmers“ neu zu tapezieren, positive Bilder aufzuhängen und mit neuen Inhalten zu füllen.

Er richtet sich an Frauen vor, in oder nach den Wechseljahren, die diese besondere Lebensphase verstehen und achtsam gestalten möchten.

1. Kursabend: Dienstag, 21. April 2026, 19 bis 22 Uhr

- Ankommen mit einer Meditation - wir blicken auf unser Leben zurück.
- Die drei biologischen Lebensphasen und ihre Übergänge. geschieht im Körper einer Frau im Lauf des Lebens?
- Erfahrungsschätze teilen im Gespräch mit den anderen Frauen
- Wünsche und Visionen für meine zweite Lebenshälfte.



2. Kursabend: Dienstag, 28. April 2026, 19 bis 22 Uhr

- Das Lebensglücksrad - Wo stehe ich?
- Die Phasen der Wechseljahre
- Die Sprache der Hormone, und ihre Zeichen
- Praktische Tipps: Was unterstützt mich in dieser Zeit? Ist ein Kraut gewachsen?
- Welche Lebensbereiche brauchen einen Umbau? Was will sich verändern, braucht mehr Raum?
- Symbolische Reise durch ein Frauenleben mit Ausblick auf den nächsten Lebensabschnitt als reife, selbstbestimmte Frau.

Die Wechseljahre sind kein Ende, sondern ein Übergang.
Eine Einladung zum Innehalten, zum Ordnen, zum «Neubauen».
Eine Zeit, in der du deiner inneren Stimme besonders lauschen darfst.

Kosten: CHF 130 für Mitglieder und CHF 150 für Nichtmitglieder - für beide Abende, Früchte, Snacks, Getränke, Dossier und kleine Aufmerksamkeiten...

Leitung: Regina Stocker, Kursleiterin MFM-Projekt® und Wechseljahre-Workshop
r.stocker@mfm-projekt.ch

Anmeldung: sabine@fg-ballwil.ch