



# Wechseljahre - die ganze Frau tanzt!

## Kurs

An diesem Kursabend erfährst du ganzheitliches, praxisnahes Wissen zu den Wechseljahren:



Du lernst die drei Phasen der Wechseljahre kennen und verstehst Zusammenhänge von Schlafstörungen, Schwitzen, Gewichtszunahme, Gelenksbeschwerden. Du wirst konkrete naturheilkundliche Therapieansätze und Heilpflanzen kennenlernen. Du erhältst praktische Selbsthilfetipps, wie du mit einfachen Hausmitteln und Alltagsanpassungen deinen Körper in dieser Zeit unterstützen kannst.

Ein entspannter, lehrreicher Abend unter Frauen!

## Leitung

Romaine Heynen, Naturheilpraxis für Frauen, Thun

## Datum

Dienstag, 19. Januar 2027, 19.00 – 21.00 Uhr

## Ort

Bühlmatte-Treff, Kramgasse 3, Grosshöchstetten

## Kosten\*

Fr. 40.- pro Person

## Anmeldung

Bis am 12. Januar 2027 an [kurse@frauenvereinrh.ch](mailto:kurse@frauenvereinrh.ch)

## Besonderes

Mindestens 8, maximal 12 Teilnehmende



\*Nicht-Mitglieder bezahlen CHF 10.00 mehr für Kurse, die der Frauenverein organisiert und durchführt.