

ONLINE-SEMINARREIHE: FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

ONLINE-SEMINARREIHE: FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

EINLEITUNG

Speziell für Frauen ab 40 bieten wir eine Online-Seminarreihe zu den Herausforderungen der Wechseljahre an. Themen sind:

- Was sind die Wechseljahre?
- Stimmungsschwankungen meistern
- Schlafstörungen überwinden
- Gewichtsprobleme angehen

In diesen Seminaren erhältst du wertvolles Wissen und praktische Tipps, um diese Lebensphase harmonisch zu gestalten.

ZIELE

Die Teilnehmenden

- kennen Methoden, um Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Gewichtsprobleme selbstständig zu behandeln – bei sich selbst oder anderen Betroffenen

INHALTE

- Punktueller Grundwissen über die Sicht der TCM auf die Wechseljahre.
- Profitieren vom Erfahrungsaustausch.
- Kennenlernen von Strategien zur Integration von TCM in den Alltag.

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Evtl Gruppenarbeit für intensives Lernen
- Analyse von Fallbeispielen und Krankheitsbildern
- Offener Vortrag mit Q+A zu den genannten Themen

Maximal 30 Teilnehmende mit einer Lehrperson

KURSVORAUSSETZUNGEN

Offen für alle Interessierten

LEITUNG

Nina Roy

BEMERKUNGEN

Interessierten wird das Buch TCM Your Life (Knaur) der Dozentin als begleitende Lektüre zum Kurs empfohlen.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
	02.10.2025	15.00 - 17.00 Uhr	00225	CHF 85.-