Vitalität und Gesundheit durch Ernährung in den Wechseljahren und darüber hinaus – auf Grundlage der chinesischen Medizin

Kursnummer 26L225001

Beginn Samstag, 07.11.2026, 10:00 - 14:00 Uhr

Dauer 1 Termin

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.63

Dozent Dr Antonie Danz

Kursentgelt 38,00 €

Die Wechseljahre – früher oder später sind alle Frauen davon betroffen.
Wie diese Übergangsphase und das Älterwerden von der einzelnen Frau erlebt wird und ob Beschwerden auftreten oder nicht, ist jedoch ganz individuell. Viele Faktoren spielen hierbei eine Rolle. Auf der Grundlage der chinesischen Medizin besprechen wir, welchen Einfluss Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Emotionen auf das Befinden in den Wechseljahren hat. Sie erhalten alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen, die Sie zur Erhaltung Ihrer Vitalität, beim Auftreten von Beschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörungen, Energielosigkeit, bei unerwünschter Gewichtszunahme und zur Vorbeugung von Erkrankungen nutzen können.
Übungen zu Achtsamkeit und achtsamem Essen runden die Empfehlungen ab. Sie brauchen für das Seminar kein Vorwissen zur chinesischen Medizin. Alle Inhalte und Empfehlungen erschließen sich auf leicht verständliche Weise und sind an einem praktikablen Alltag orientiert.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.11.2026	10:00 - 14:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.66

zur Kursdetail-Seite