

# Im Wandel – Frauen in neuen Lebensphasen / Veränderungen als deine Kraftquelle

Kursnummer 26Z182345

---

Beginn Mittwoch, 09.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

---

Dauer 4 Termine

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 317

---

Dozent Dagmar Lohmar

---

Kursentgelt 40,00 €

---

Im Leben jeder Frau gibt es plötzliche Lebensumbrüche und sie finden sich in neuen Lebensphasen wieder. Rollen können sich durch Trennungen, Wechseljahre, Krankheiten, Verluste und berufliche Orientierung verändern. Daraus ergeben sich Fragen wie: Wo stehe ich in meinem Leben? Lebe ich so, wie ich es mir gewünscht habe oder möchte ich meine Lebensrichtung ändern? Definieren Sie Ihre Überzeugungen, Perspektiven und Ziele neu.

In vier Seminarabenden erhalten Sie die Chance, den Fokus wieder auf sich selbst zu richten. Sie lernen sich neu selbst kennen. Lassen Sie alte Muster und was Ihnen nicht gut tut los. Erkennen Sie Ihre eigenen Wünsche und Ziele und die Möglichkeit, sie zu erreichen.

Ein Umbruch ist auch immer eine Chance für einen neuen Aufbruch!

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

09.09.2026 18:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 122

---

07.10.2026 18:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 305

---

04.11.2026 18:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 0.07

---

09.12.2026 18:00 - 20:00 Uhr VHS Studienhaus, Raum 112

---

[zur Kursdetail-Seite](#)