

Onlineseminar: Unverblümt von Frau zu Frau

Unabhängig vom Alter spielen Hormone eine entscheidende Rolle in unserem Leben als Frau.

Wie geht es dir mit den Launen deiner Wechseljahre?

Ist deine Stimmungslage manchmal eher trüb oder hitzig?

Hast du das Bedürfnis, beim Niesen oder Husten die Beine zu überkreuzen?

Wie tief kannst du in den Schlaf sinken und neue Kraft tanken?

In diesem Ström-Workshop schaffen wir einen geschützten Raum für uns Frauen, um gemeinsam zu lernen, zu wachsen und einander zu stärken.

Du erhältst hilfreiche Ström-Tipps und eine Mini-Checkliste für deinen nächsten Frauenarztbesuch. Gemeinsam sind wir stark!

Ein Onlineseminar ist ein über das Internet durchgeführtes Seminar, an dem Sie von zu Hause aus live vor dem Computer teilnehmen können. Sie können die Vorträge verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video zuschalten.

Sie benötigen für die Teilnahme am Onlineseminar:

Computer, Laptop oder Tablet

Breitbandinternet

Mikrofon und Lautsprecher oder Headset/Kopfhörer

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	25,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen, Frauen, Konsument:innen und Bäuer:innen ab 50
Mitzubringen:	Für die Teilnahme benötigen Sie: Computer, Laptop oder Tablet; Breitbandinternet; ev. Heads/Kopfhörer

Verfügbare Termine