
Onlineseminar: Wie komme ich gut durch die Wechseljahre

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 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 Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video einschalten.

[Beachten Sie die technischen Hinweise.](#)

Bei Live-Onlineveranstaltungen wird eine Teilnahmebestätigung ausschließlich für eine einzelne Person pro genutztem Endgerät ausgestellt.

Änderungen vorbehalten.

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	28,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen, Frauen, Konsument:innen und Bäuer:innen ab 50, Konsumentinnen
Mitzubringen:	Benötigt: Computer/Laptop/Tablet mit Lautsprecher, Mikrofon und Kamera; stabiles Internet

Verfügbare Termine

20.01.2026 09:00, online

Ort	online
Beginn	20.01.2026 09:00
Ende	20.01.2026 11:00
Örtlichkeit	Online-Seminarraum, online
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3515/4
Trainer:in	Susanne Jarolim Dr. med. univ. Susanna Huber
Termin 1	20.01.2026, 09:00 - 10:00 Uhr
Termin 2	20.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr