

## Lebensglück statt Hormonchaos

*Von Zyklus bis Wechsel - welche Rolle spielen unsere Hormone?*

**Wechseljahre ganzheitlich verstehen – Expertinnen geben Tipps zu Hormonen, Strömen, Ernährung und Lebensstil.**

Hormone begleiten uns durch alle Lebensphasen – oft leise im Hintergrund, manchmal deutlich spürbar. Ob Zyklus, Pille, Kinderwunsch oder Wechseljahre: Sie beeinflussen, wie wir uns fühlen, denken und handeln.

Dr. Susanna Huber, Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt Frauengesundheit, gibt leicht verständliche Einblicke in die hormonellen Zusammenhänge – und zeigt auf, was wir tun können, um Beschwerden zu lindern und unser Wohlbefinden zu stärken.

Susanne Jarolim, Lebensberaterin, ergänzt den Vortrag mit einfachen Ström-Griffen zur Selbsthilfe und praktischen Impulsen für den Alltag.

Eine Veranstaltung zum Zuhören, Mitmachen und Verstehen – von Frau zu Frau.

Änderungen vorbehalten

3 Unterrichtseinheiten

Kursbeitrag: € 22,00

### Anmeldung und Info

LFI-Kundenservice, Telefon 050/6902-1500, [info@lfi-ooe.at](mailto:info@lfi-ooe.at)

Kursnummer: 3525