

## Wechseljahre und Kräuter: ein stärkender Tag für Frauen im Wandel

Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit und entdecken Sie die Kraft der Veränderung.

Dieser besondere Workshop richtet sich an Frauen ab 40, die sich in einer Phase des Wandels befinden und diese aktiv, gestärkt und achtsam gestalten möchten. Im Mittelpunkt stehen die Wechseljahre – als Chance für Wachstum, Neuorientierung und Selbstfürsorge.

Der Tag beginnt mit einer achtsamen Teezeremonie, die Raum für Ruhe und Austausch schafft. Anschließend gestalten Sie Ihr persönliches Visionboard und richten den Blick auf Ihre Wünsche und Ziele für die kommende Lebensphase.

In der Natur angekommen, sammeln wir gemeinsam Kräuter und verarbeiten diese zu wohltuenden, nachhaltigen Produkten zum Mitnehmen und Weiterwirken lassen.

Dieser Workshop schenkt Ihnen neue Energie, Inspiration und das Gefühl, getragen zu sein von einer Gemeinschaft von Frauen, die ähnliche Wege gehen. Ein Tag nur für Sie – stärkend, verbindend und nachhaltig.

Änderungen vorbehalten.

---

---

**Information**

**Kursdauer:** 8 Einheiten

**Kursbeitrag:** 105,00 €

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** Frauen ab 40, Hofübergeber:innen,  
Kräuterpädagog:innen, Naturinteressierte

**Verfügbare Termine**