Wie komme ich gut durch die Wechseljahre

Unabhängig vom Alter spielen Hormone eine entscheidende Rolle im Leben jeder Frau. Doch wie erleben Sie die Veränderungen in den Wechseljahren? Fühlen Sie sich manchmal unausgeglichen – mal eher erschöpft, mal angespannt oder gereizt? Hat sich Ihr Schlaf verändert oder bemerken Sie körperliche Veränderungen?
In diesem Workshop widmen wir uns diesen Themen in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen. Sie erhalten fundierte Informationen von einer Ärztin, hilfreiche Ström-Tipps sowie eine kompakte Mini-Checkliste zur Vorbereitung auf Ihren nächsten Frauenarztbesuch.
Stärken Sie sich selbst - und profitieren Sie vom Austausch mit anderen Frauen.

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.

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	29,00 €
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

25.01.2027 19:00, online

Ort	online
Beginn	25.01.2027 19:00
Ende	25.01.2027 21:00
Örtlichkeit	Online-Seminarraum, online
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3515/5
Trainer:in	Susanne Jarolim Dr. med. univ. Susanna Huber
Termin 1	25.01.2027, 19:00 - 20:00 Uhr
Termin 2	25.01.2027, 20:00 - 21:00 Uhr

© 2026 - lfi.at