

X3003 Hormonbalance: Entspannung & Ernährung in den Wechseljahren

Beginn	Donnerstag, 12.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	12,00 €
Dauer	1x
Kursleitung	Verena Löber
Kursort	, Rathausplatz 7, Eingang Rückgebäude, 83301 Traunreut

Oft fühlen wir uns in den Wechseljahren nicht mehr wie wir selbst. Wir nehmen zu, haben Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen oder auch Hitzewallungen. Wir sind nicht mehr in Balance. Wir sind im Wechsel. Ein Wechsel bedeutet Veränderung. Gleichzeitig ist es auch eine Chance. Platz für Neues. Wenn wir mit dem Wechsel gehen und nicht dagegen, tun sich neue Möglichkeiten für uns als Frau auf. Um wieder in unser Gleichgewicht zu kommen und zu verstehen, was in unserem Körper vor sich geht, erfahren Sie während des Vortrages, was hormonell in Ihrem Körper geschieht. Verena Löber gibt Ihnen Tipps, wie Sie weibliche Ernährung (FemFood®) für sich und Ihre Hormonbalance nutzen können. Damit Sie hormonelle Schwankungen ausgleichen, besser schlafen und Ihr (vielleicht auch neues) Wohlfühl-Gewicht erreichen können. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, um mit Stress umzugehen und ein gutes Gefühl für sich und Ihren Körper im Wechsel zu bekommen. Für mehr Entspannung, Wohlbefinden und Leichtigkeit.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS, Coaching-Raum 1, Rathausplatz 7, Traunreut

[zur Kursdetail-Seite](#)