

# Entspannt durch wechselhafte Zeiten

Stressmanagement für Frauen in den Wechseljahren für mehr  
Leistungsfähigkeit im Job-Alltag



Die Hormonumstellung einer Frau – Wechseljahre oder auch Menopause genannt – können mitunter erhebliche Einschränkungen mit sich bringen, die die berufliche Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen können.

Konzentrationsstörungen, Schlafbeschwerden und depressive Verstimmungen als Begleiterscheinungen der Menopause beeinträchtigen nachhaltig die berufliche Leistungsfähigkeit der betroffenen Frauen.

## Online- oder Präsenzkurs

4 x 60 min

max. 12 Teilnehmerinnen

Termine nach Absprache

## Kursinhalt

- Vermittlung von Hintergrundwissen zu Hormonen in den Wechseljahren
- Hormone & Stress
- Methodenvermittlung zur Stärkung der Resilienz
- Maßnahmen zur Schlafverbesserung
- Ernährungshinweise
- Einblick in Entspannungstechniken
- Klärung des eigenen Selbstbildes
- Atmung als Schlüssel zur Entspannung

Female Health Management - Nicole Dohrwardt

Borsteler Chaussee 102 - 22453 Hamburg

[www.femalehealthmanagement.com](http://www.femalehealthmanagement.com) - [nicole.dohrwardt@femalehealthmanagement.com](mailto:nicole.dohrwardt@femalehealthmanagement.com)  
Te.: 0176 – 56 78 23 88