



# WECHSELJAHRE

## IMPULSE



## BEWUSST-SEIN

Coaching von Frau zu Frau in den Wechseljahren

### ERLEBNISTAGE WECHSELJAHRE

Fr. 15. Juli - So. 17. Juli 2022

### BASIC

**TAG 1** - Welcome & Begrüßung, Erwartungen & Aussichten 14.00 -18.30

- Soundcheck meines Lebens & Austausch

**TAG 2**  
- Morgenerwachen/Einstimmung in den Tag 08.00 - 08.30

Seminarzeit 10:00 – 16:00

- Wechseljahre – wie geht es uns?
- Hitzewallungen – warum, wieso – was tun?
- Gewichtszunahme – wie gehe ich damit um – was ist der Schlüssel?

**TAG 3**  
- Morgenerwachen/Einstimmung in den Tag 08.00 -08.30

Seminarzeit 10.00 -13.00

- Stimmungsschwankungen – Achterbahn der Gefühle
- Schlafstörungen – „Ich könnte so ein netter Mensch sein, wäre ich doch mal ausgeschlafen!“ – Wege zur Schlaf-Balance
- Die neue Rolle der Frau in den Wechseljahren
- Ausklang



mit

Hildegard AMAN-HABACHT

- Wechseljahres-Expertin
- Coaching von Frau zu Frau
- Referentin für Bewegung und Stressmanagement in der Wirtschaft und im öffentlichen Dienst
- Referentin Vitalakademie
- Herausgeberin Magazin WECHSELJAHRE
- Autorin: Ratgeber für Frauen in den Wechseljahren & Meditations-CDs für Frauen in den Wechseljahren & verschiedene Publikationen



WELT DER  
**Frauen**  
Kraftquellen

**Termin:** Freitag 15. Juli bis Sonntag 17. Juli 2022

**Teilnehmerinnenzahl:** mindestens 15, höchstens 20

**Preis pro Person:** € 550,- im EZ, inkl. ausgewählter Mahlzeiten, Seminar Eigenanreise

**Detailprogramm:** [www.meine-wechseljahre.com/wechseljahreerlebnistage/](http://www.meine-wechseljahre.com/wechseljahreerlebnistage/)

**Anmeldung:** [www.wechseljahre-magazin.com/shop](http://www.wechseljahre-magazin.com/shop)  
oder [office@meine-wechseljahre.com](mailto:office@meine-wechseljahre.com)

#### LOCATION

Bildungshaus Sankt Magdalena  
4040 Linz



Kontakt: Walter Habacht  
+43 699 1101 83 66  
[office@meine-wechseljahre.com](mailto:office@meine-wechseljahre.com)

[www.wechseljahre-magazin.com](http://www.wechseljahre-magazin.com)

Zentrum für bewusste Bewegung Hildegard Aman-Habacht e.U.  
A-1210 Wien, Hans-Kutra-Gasse 5/1  
UID-Nr. ATU73932006

[www.meine-wechseljahre.com](http://www.meine-wechseljahre.com)