



# WECHSELJAHRE

## IMPULSE



## BEWUSST-SEIN

Coaching von Frau zu Frau in den Wechseljahren

### WECHSELJAHRE ERLEBNISTAGE

Di. 1. Nov. – Fr. 4. Nov. 2022

Dieses Abenteuer bin ICH !

#### TAG 1 – Ankommen bis 16.00

- Welcome & Begrüßung, Erwartungen & Aussichten
- o Wo stehe ich gerade?

16.30 – 18.30/19.00

#### TAG 2

- Einstimmung auf den Tag (vor dem Frühstück)

08.00 – 08.45

- Die Millionen Farben & Facetten deines Seins erforschen
- o Wechseljahre: Was passiert mit mir?
- o Lösungen und Wege durch entspannte Wechseljahre

10.00 -12.00

- Ernährung, Bewegung, Wechseljahre
- o Beschwerden lindern mit der richtigen Ernährung
- o Gesunde Bewegung für deine Hormonbalance

14.00 – 16.00

ME TIME / Entspannung im Wellnessbereich

#### TAG 3

- Einstimmung auf den Tag (vor dem Frühstück)

08.00 – 08.45

- Weniger Stress – mehr Leben!
- o Atmung – Spiegel der Seele
- o Einatmen. Ausatmen. Lächeln!

10.00 – 12.00

- Glückshormone aktivieren – Lachyoga (Expertin Helga Holczik)
- o Kräfte mobilisieren: „Immer wenn du lachst stirbt irgendwo ein Problem“

14.00 – 16.00

ME TIME / Entspannung im Wellnessbereich

#### TAG 4

- Einstimmung auf den Tag (vor dem Frühstück)

08.00 – 08.45

- Tao Woman (Expertin Iris Pichler)
- o Regulierung des Energieflusses und ausbalancieren des weiblichen Hormonsystems
- o Still und bewegt – fließend und strömend

10.00 – 12.00

Ausklang - Dieses Abenteuer bin ICH!

bis 13.30



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



Helga Holczik

- Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach, Yogalehrerin



Iris Pichler

- Humanenergetikerin Jin Shin Jyutsu

#### LOCATION

SIMON – Das Vitalhotel  
A-7431 Bad Tatzmannsdorf



Hildegard Aman-Habacht

+43 664 286 32 11

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

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

€ 690,00

inkl. Vitalhotel- Verwöhnspension

**ANMELDUNG unter:**

[office@meine-wechseljahre.com](mailto:office@meine-wechseljahre.com)