



# WECHSELJAHRE

## IMPULSE



## BEWUSST-SEIN

Coaching von Frau zu Frau in den Wechseljahren

## WECHSELJAHRE ERLEBNISTAGE

*Do. 23. Juni - So. 26. Juni 2022*

Farben und Facetten meines Seins

**TAG 1 - Welcome & Begrüßung, Erwartungen & Aussichten** 16.30 -18.30/19.00  
o Standortanalyse & Austausch

**TAG 2**  
- Morgenerwachen (vor dem Frühstück) 08.00 - 08.45

- Stress – Hormonkiller Nr. 1 10.00 - 12.00  
o Neue Wege durch die Wechseljahre

- Waldbaden und Meditatives Gehen / Outdoor 14.00 - 16.00

ME TIME / Entspannung im Wellnessbereich

**TAG 3**  
- Morgenerwachen /Einstimmung in den Tag 08.00 - 08.45

- Dr. Christian Matthai: Alles rund um das Thema Hormone 10.00 – 12.00  
Ein ganzheitlicher Ausflug in die endokrinologische Praxis

- Bewegen, aber richtig! 14.00 – 16.00  
o Osteoporose / Kraft- und Ausdauertraining / Outdoor

ME TIME / Entspannung im Wellnessbereich

**TAG 4**  
- Morgenerwachen /Einstimmung in den Tag 08.00 - 08.45

- Mit neuer Energie durch die Wechseljahre 10.00 - 12.30  
o Krafträuber entlarven - Kraftspender feiern  
o Energietanken & Yoga

- Ausklang – Farben und Facetten meines Seins 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



Dr. Christian MATTHAI

- FA für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Hormonexperte
- Diplom für Sportmedizin der ÖÄK
- Diplom für Ernährungsmedizin der ÖÄK
- Diplom für Orthomolekularmedizin der ÖÄK
- Mehrfacher Buchautor und internationaler Referent

### 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)

€ 830,00 Erlebnistage inkl.  
Nächtigung/HP und Mittagsimbiss

**ANMELDUNG unter:**  
office@meine-wechseljahre.com