

Herzliche Einladung zum Wechseljahre –Workshop

für Frauen in 3 Teilen

Es erwarten Sie viele Informationen, Erklärung
der Zusammenhänge und immer ein praktischer Teil
aus der Schatzkammer der Naturheilkunde.

Alle Informationen zum Wechseljahre –Workshop

Kosten:

Gesamtkosten für die dreiteilige Workshopreihe
inkl. der Materialien: 120 Euro

Darin enthalten ist ein Gutschein für eine individuelle
Beratung.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich schriftlich an unter
info@naruhn-gesundheitsberatung.de

Bitte inkl. folgender Informationen von Ihnen:

An welchem Kurs Sie teilnehmen möchten

Ihr Vorname, Name

Ihr Jahrgang

**Ihre Adresse und
die Kontaktdaten**

Workshop-Termine:

Weitere Informationen hierzu finden Sie auf der Home-
page. Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Ort:

Osteopathie- und Physiotherapiepraxis Schoenmakers
Röhler Weg 16, 71032 Böblingen



In freundlicher Kooperation mit

www.schoenmakers-osteopathie.de

Bildmaterial von freepik



Über mich:

Viele Jahre habe ich engagiert als Hebamme gearbeitet,
war dann leidenschaftlich gern Mutter von drei Kindern
und bin jetzt begeistert von den Zusammenhängen der
Naturheilkunde.

Heute begleite ich als zertifizierte Gesundheitsberaterin
im Bereich Wechseljahre, Darmgesundheit und
Ernährung Frauen in der Lebensmitte auf dem Weg zu
mehr Wohlbefinden und würde mich sehr freuen, auch
Sie begleiten zu dürfen.



www.naruhn-gesundheitsberatung.de





Teil 1

Hilfe, ich kenne mich nicht mehr –

willkommen in den Wechseljahren

Welche Phasen der Wechseljahre gibt es?

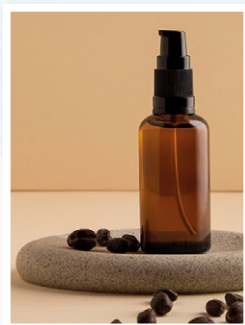
Wie ist das mit den Hormonen?

Welche Beschwerden können auftreten?

Ist eine hormonelle Unterstützung sinnvoll?

Welche Pflanzen und anderen Hilfsmittel können unterstützen?

Wir erstellen gemeinsam ein „fliegende Hitze“ –
Spray mit ätherischen Ölen.



Teil 2

Hat der Darm vielleicht...

auch etwas Charme?

Warum ist Darmgesundheit so wichtig?

Warum ist der Darm „das Tor zur Gesundheit“?

Wie hängen Darmgesundheit und Wechseljahre zusammen?

Wie beeinflusst unser Lebensstil den Darm?

Was kann ich selbst für einen gesunden Darm tun?

Gemeinsam stellen wir eine
verdauungsfördernde Kräutertinktur her.



Teil 3

Die richtige Ernährung

in den Wechseljahren

Warum ist es sinnvoll in den Wechseljahren neu
über die Ernährung nachzudenken?

Wie geht darmgesunde Ernährung?

Beeinflusst Ernährung den Hormonhaushalt?

Wie kann ich mit Ernährung den modernen
Zivilisationskrankheiten begegnen?

Wir bereiten zusammen einen gesunden und
vollwertigen Imbiss zu.

