

# 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](mailto: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  
Röhrer Weg 16, 71032 Böblingen



In freundlicher Kooperation mit  
[www.schoenmakers-osteopathie.de](http://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.





## 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.

