

Früher oder später betrifft es jede Frau – die Wechseljahre – doch was wechselt/wandelt sich hier? Was passiert in diesen Jahren des Wandels und wie kann ich sie als Frau gut erleben und gestalten? Die Veranstaltungsreihe bietet die Möglichkeit, sich umfassend zu informieren und sich mit anderen Frauen auszutauschen. An vier Abenden wird auf verschiedene Aspekte eingegangen. Was verändert sich während der Wechseljahre? Welche körperlichen und psychischen Wirkungen hat dies und wie kann ich unangenehme Begleiterscheinungen entgegenwirken? Welche Rolle spielt dabei, wie ich mich ernähre und bewege? Was bedeuten die Wechseljahre für mich als Frau und für meine Lebensplanung?

Wir laden Sie an vier Abenden ein zu den Themen:

- **Wechseljahre – körperliche Veränderungen und Möglichkeiten der Therapie**  
Dienstag, 12. Februar 2019, 19.00 Uhr  
Referent: Dr. Nadja Abou Ayash und/ oder Dr. Ramzi Abou Ayash
- **Leichter durch die Wechseljahre mit einer angepassten Ernährung**  
Dienstag, 26. Februar 2019, 19.00 Uhr  
Referentin: Dr. Beate Arman
- **Die Wechseljahre als Chance in der persönlichen Entwicklung**  
Dienstag, 12. März 2019, 19.00 Uhr  
Referentin: Nora Lettau
- **Wandel braucht Bewegung**  
Dienstag, 26 März 2019, 19.00 Uhr  
Referentin: Christine Euchner

**Ort;** "Deutschen Kaiser", Hauptstraße 8 in 74858 Aglasterhausen.

#### **Teilnahmegebühr**

für alle vier Abende: 10 Euro für Mitglieder, 20 Euro für Nichtmitglieder

#### **Anmeldung**

bis **08.02.2019** bei

Renate Streng, Kreisvorsitzende, Tel: 06262-2732

E-Mail: [renate-streng@web.de](mailto:renate-streng@web.de)

Isabella Theurweckl , Kreisgeschäftsführerin, Tel: 06263-9732



**Was wechselt hier?**

### **Veranstaltungsreihe des KreisLandFrauenverbandes Neckar- Odenwald Kreis**

12. und 26. Februar und 12. und 26. März 2019

im Auftrag des LandFrauenverbandes  
Württemberg-Baden e. V.