

Die Wechseljahre achtsam leben: Selbstfürsorge, Stressbalance & Körperakzeptanz



Es erwartet dich ein liebevoll gestalteter Workshop mit folgenden Themen:

- ✿ Wechseljahre verstehen: körperliche, emotionale & seelische Veränderungen
- ✿ Selbstfürsorge & Mini-Achtsamkeitspausen für den Alltag
- ✿ Stressbalance: Nervensystem regulieren & einfache Entlastungstools
- ✿ Körperbild stärken: freundliche Haltung zum eigenen Körper
- ✿ Feinfühligkeit/Hochsensibilität: Reizbalance bei besonderer innerer Intensität
- ✿ Abschluss & Integration: dankbar & gestärkt weitergehen

Ziel ist ein gestärktes Bewusstsein: *Ich darf gut für mich sorgen – gerade jetzt.*

Du brauchst keinerlei Vorkenntnisse. Komm einfach in bequemer Kleidung –
Matten sind für dich vorbereitet. Die maximale Anzahl der TeilnehmerInnen ist
bewusst auf 10 Personen begrenzt.

Kursleiterin: Nicole Riederer, Dipl. Lebens- & Sozialberaterin & Coach

TERMINE: Samstag, 11. April 2026, 10:00 - 12:00

Freitag, 24. April 2026, 11:00-13:00

ORT: Praxis physio4life, Silberergasse 4/1, 1220 Wien

KOSTEN: 50 € für 2 Stunden exklusive Me-Time!

ANMELDUNG: office@herzensraum-coaching.at