

Die Wechseljahre achtsam leben: Selbstfürsorge, Stressbalance & Körperakzeptanz



Ein liebevoll gestalteter Workshop mit folgenden Themen:

- ✦ Wechseljahre verstehen: körperliche, emotionale & seelische Veränderungen
- ✦ Selbstfürsorge & 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, 29. August 2026, 10:00-13:00
Sonntag, 20. September 2026, 10:00-13:00
Sonntag, 11. Oktober 2026, 10:00-13:00
Sonntag, 22. November 2026, 10:00-13:00

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

KOSTEN: 65 € für 3 Stunden exklusive Me-Time!

ANMELDUNG: office@herzensraum-coaching.at