

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

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

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

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

ANMELDUNG: office@herzensraum-coaching.at