

## 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 exklusive Me-Time!

**ANMELDUNG:** [office@herzensraum-coaching.at](mailto:office@herzensraum-coaching.at)