

Power Wechseljahre

»Mit Power durch die Wechseljahre«

Input, Austausch und Unterstützung in den Wechseljahren

unter diesen Aspekten wollen wir **Frauen** zum **Vernetzen** einladen. Wir starten mit drei Terminen, die unabhängig voneinander besuchbar sind.

Bei den Treffen wird es eine **Einführung** und einen **Impuls-Vortrag** zum jeweiligen Thema geben. Eine **geschützte Atmosphäre** und unterschiedliche Module laden die **PowerWomen** zum **Mitmachen** und **Austauschen** ein:

Einstieg, Kopf & Herz am 05.11.2025.

Kennenlernen, Eintauchen und den Themen rund um Kopf und **Herz** widmen: Was macht die **hormonelle Veränderung** mit **Stimmungen** und **Gefühlen**? Wie altert das weibliche Gehirn und wie kann frau damit umgehen? Was beschäftigt uns in dieser **Lebensphase**?

Körper, Kraft & Kost am 14.01.2026.

Wie verändert sich der **Körper in der Lebensmitte**? Welche Art von **Bewegung** ist sinnvoll? Wie kann **Ernährung** den Körper in seinem Wandel unterstützen? Welche **Nährstoffe** sind jetzt besonders wichtig?

Leidenschaft, Lust & Libido am 04.03.2026.

Welche **Mythen** und **Möglichkeiten** gibt es? Wie verändert sich das **Körpergefühl**? Welche Arten von **Sinnesreisen** sind denkbar? Was ist möglich abseits von **Klischees**?
Es wird erotisch ... !



Kea Martina Schwarzfeld
Wellnessberaterin,
Entspannungstrainerin,
zertifizierter MasterCoach
DVNLP
kea-schwarzfeld.de



Carmen Moré
Traumasensible
Präventionstrainerin
zertifizierter Coach
coaching-carmen-more.de

WANN 05.11.25 · 14.01.26 · 04.03.26
jeweils mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr
WO **Kneipp Verein** Wolfenbüttel e.V.
Am Brückenbach 62 · 38304 Wolfenbüttel
EUR 9,69 pro Frau/ Treffen



Verbindliche Anmeldung bis 1 Woche vor jew. Termin
www.kea-schwarzfeld.de/anmeldungen
Bitte Schreibweise beachten!