

# Info Webinar - Die Macht der Hormone und ihre unterschätze Wirkung



Bildungszentrum Rehastudy  
Bad Zurzach, Winterthur  
Quellenstrasse 34  
CH-5330 Bad Zurzach  
Tel. +41 (0)56 265 10 20  
Fax +41 (0)56 265 10 29  
E-Mail [info@rehastudy.ch](mailto:info@rehastudy.ch)  
[www.rehastudy.ch](http://www.rehastudy.ch)

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen  
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue  
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

# Kursausschreibung

## Info Webinar - Die Macht der Hormone und ihre unterschätzte Wirkung

### EINLEITUNG

Wie beeinflussen Hormone den Alltag und das Berufsleben einer Frau und welche Rolle spielen Hormone bei wichtigen Entscheidungen?

Der Menstruationszyklus, hormonelle Veränderungen während und nach der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren können Energielevel, die Stimmung und die Konzentration beeinflussen. Das kann den (Berufs-) Alltag von Frauen spürbar erschweren. Die Folgen sind weitreichend: jüngste Studien zeigen, dass z. B. jede vierte Frau in Deutschland in ihren Wechseljahren beruflich zurücktritt – mit finanziellen Einbußen für die Arbeitnehmerinnen und negativen Auswirkungen auf die Personalsituation.

### ZIELE

- Wie hormonelle Veränderungen ab 40 Deine Energie, Stimmung und Konzentration beeinflussen
- Welche Symptome in den Wechseljahren (z.B. Erschöpfung, Hitzewallungen, Gewichtszunahme) den Berufsalltag erschweren können
- Wie Du mit gezielter Ernährung, Bewegung und einem individuellen Plan Deine hormonelle Balance unterstützen kannst
- Wie Du Deine Lebensqualität und berufliche Leistungsfähigkeit verbessern kannst

### KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
Online	11.09.2025	18.00 - 20.00 Uhr	25214	CHF 0.-