

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
www.rehastudy.ch

EDUQUA

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

Kursausschreibung

Die Macht der Hormone und ihre unterschätze Wirkung

EINLEITUNG

Hormone beeinflussen Deinen Alltag und Dein Berufsleben stark, besonders durch den Menstruationszyklus, hormonelle Veränderungen während und nach der Schwangerschaft sowie in den Wechseljahren. Diese können Deine Energie, Stimmung und Konzentration beeinträchtigen und den beruflichen Alltag erschweren. Studien zeigen, dass jede vierte Frau in Deutschland in den Wechseljahren beruflich zurücktritt, was zu finanziellen Einbußen und negativen Auswirkungen auf die Personalsituation führen kann.

Im Seminar „Die Macht der Hormone“ erfährst Du mehr über die hormonellen Veränderungen ab 40 Jahren. Diese können Symptome wie Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und Gewichtszunahme verursachen, die sowohl Deine Lebensqualität als auch Deinen Berufsalltag belasten. Laut der MenoSupport-Studie 2024 berichten 94,8% der Frauen von einer negativen Beeinträchtigung ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit durch Erschöpfung.

Das Seminar beschäftigt sich mit den Ursachen und Symptomen der hormonellen Umstellung und zeigt Dir, welche Hormone für Energie, mentale Gesundheit und Stimmung verantwortlich sind. Julia Doan erklärt, wie Du Deinen Körper durch Ernährung, angepasstes Training und Bewegung optimal unterstützen kannst, um Deine eigene „Hormony“-Strategie zu entwickeln.

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

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Julia Doan

Coach für Führungskräfte
Hormon-Coach
Personal Trainerin
Functional Nutrition Coach
Diplom-Pädagogin, Ravensburg



KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Bad Zurzach	22.11.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25539	Deutsch	CHF 250.-