

Hormonbalance und Resilienz stärken für Frauen ab 40



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 svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Hormonbalance und Resilienz stärken für Frauen ab 40

EINLEITUNG

Hormonelle Veränderungen in der Lebensmitte bringen oft Symptome wie Erschöpfung und Stimmungsschwankungen mit sich. Gleichzeitig ist diese Zeit eine Einladung, Resilienz zu stärken und die Gesundheit gezielt zu fördern.

Ich zeige dir konkrete Strategien, um die Hormonbalance zu unterstützen, Stress zu reduzieren und langfristig mehr Energie und Stabilität für Alltag und Beruf zu gewinnen.

ZIELE

- Verstehen, wie Hormone Stress, Energie und Stimmung beeinflussen
- Wirksame Methoden gegen Erschöpfung und Stimmungsschwankungen kennen.
- Deine körperliche und emotionale Resilienz gezielt stärken.

INHALTE

- Zusammenhang von Hormonen und Stressreaktionen
- Die Rolle von Cortisol, DHEA und Östrogen für Energie und Belastbarkeit
- Serotoninsynthese und depressive Verstimmungen
- Strategien zur Stressreduktion und Stärkung der Resilienz

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- Online-Vortrag 50min
- Fragen und Antworten 10min

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Benita Yon

Gründerin & CEO FemTech & FemAgingTech, Zertifizierte Wechseljahreberaterin

Expertin im Gesundheitssektor mit langjähriger Erfahrung

Studium der Volkswirtschaftslehre (VWL)

Karriere in:

Strategieberatung

Digitaler Transformation

Unternehmensentwicklung

Konzernumfeld im Gesundheitswesen

Gründerin von beyoni health (2023)

Ziel von beyoni:

Versorgungslücke für Frauen in den Wechseljahren schließen

Angebote:

Labordiagnostik für Zuhause

Telegesundheitliche Beratung

Corporate-Health-Lösungen

Fokus auf:

Selbstbestimmung von Frauen in Gesundheitsfragen

Prävention chronischer Erkrankungen

Förderung von Longevity (gesundes Altern)

Treibende Kraft für Innovationen im Gesundheitswesen



KURSVORAUSSETZUNGEN

Frauen in der Lebensmitte, die ihren Körper besser verstehen und ihre Gesundheit selbstwirksam gestalten möchten, sowie Gesundheitsfachleute und -expert:innen, die die besonderen Herausforderungen der Wechseljahre fundiert nachvollziehen wollen.

LEITUNG

Benita Yon

BEMERKUNGEN

Dieser Kurs ist Teil einer Vortragsreihe rund um Frauengesundheit ab 40 und Wechseljahre, in der unterschiedliche Aspekte beleuchtet und evidenzbasierte Lösungsansätze für Beschwerden und Prävention vorgestellt werden. Die einzelnen Kurse bauen nicht aufeinander auf, ergänzen sich jedoch inhaltlich.

Weitere Kurse der Reihe:

- Phasen der Wechseljahre & Hormonwelt besser verstehen
- Hormonbalance und Resilienz stärken für Frauen ab 40
- Hitzewallungen, Schlafstörungen und Brainfog – Ursachen verstehen, Lösungen finden
- Back to the Roots: Ernährung in den Wechseljahren – was dein Körper wirklich braucht
- Longevity und die Macht der Hormone
- Gewichtsmanagement – Stoffwechsel ankurbeln
- Hormonersatztherapie: Chance oder Risiko? Missverständnisse aufgeklärt

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Kosten
1 Stunde Online Webinar	Online	05.03.2026	18.30 - 19.30 Uhr	26238	CHF 38.-