rehastudy
Bildungszentrum

Die Macht der Hormone und ihre unterschätzte 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 svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Die Macht der Hormone und ihre unterschätzte Wirkung

EINLEITUNG

Wie Du Körper und Geist in Balance bringst – ab 40 und darüber hinaus

Fühlst Du Dich manchmal grundlos erschöpft, gereizt oder wie neben Dir? Hast Du das Gefühl, Deine Konzentration lässt nach, der Schlaf wird schlechter oder Dein Körper verändert sich – ohne, dass Du weißt warum?
Dann bist Du nicht allein. Viele Frauen erleben ab 40 körperliche und seelische Veränderungen, die sie sich lange nicht erklären konnten. Oft stecken hormonelle Umstellungen dahinter – sei es durch den Menstruationszyklus, die Zeit nach der Geburt oder die Wechseljahre. Und doch wird kaum darüber gesprochen.

In unserem Workshop **„Die Macht der Hormone“** erhältst Du fundiertes Wissen, Klarheit und alltagstaugliche Strategien. Wir schauen gemeinsam auf das, was in Deinem Körper passiert – und wie Du gut für Dich sorgen kannst, wenn sich alles im Wandel befindet.

ZIELE

- Du entwickelst ein besseres Verständnis für hormonelle Veränderungen und ihre Auswirkungen
- Du lernst Symptome zu erkennen und einzuordnen
- Du findest heraus, was Dir ganz persönlich guttut
- Du bekommst Tools an die Hand, um Deinen Alltag aktiv und kraftvoll zu gestalten

METHODEN/ARBEITSWEISEN

- was genau im Hormonhaushalt ab 40 passiert – und warum das so viele Bereiche Deines Lebens beeinflusst, von Energie über Stimmung bis zur Libido
- welche typischen Symptome auftreten können – und wie Du sie besser erkennst
- wie Du mit Ernährung, Bewegung und Entspannung Deine Balance zurückgewinnst
- wie Du achtsamer mit Dir umgehst, Grenzen setzt und Deinen Stress besser managst
- wie Du Deine Stärken neu entdeckst – auch in Zeiten des Umbruchs

ANGABEN ZUR LEHRPERSON

Kathleen Dodenhöft

Dipl. Sozialpädagogin, Gesundheitsmanagerin, Wechseljahreberaterin und Expertin bei the-change.org

Dipl. Sozialpädagogin, Gesundheitsmanagerin, Wechseljahreberaterin und Expertin bei the-change.org - dem interdisziplinären
Kompetenzzentrum zur Normalisierung der Wechseljahre
Systemische Therapeutin, Coach, Supervisorin und Wechseljahreberaterin.
In ihrer Praxis in Buchenberg (Allgäu) begleitet sie Frauen in Phasen hormoneller Veränderung individuell, bedürfnisorientiert und ganzheitlich – mit einem Fokus auf körperliche, psychische und emotionale Prozesse.
Sie ist Expertin im interdisziplinären Kompetenzzentrum the-change.org, das Wechseljahre als gesamtgesellschaftliches Thema an der Schnittstelle von Wissenschaft, Arbeitswelt und öffentlicher Aufklärung verankert. In diesem Rahmen bringt sie ihre Expertise in Unternehmen, Institutionen und Projekten ein.
Als Beraterin im Betrieblichen Gesundheitsmanagement moderiert sie unter anderem Gefährdungsbeurteilungen zu psychischen Belastungen, führt psychosoziale Beratungsangebote ein und unterstützt Firmen mit Vorträgen und Workshops.

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

LEITUNG

Kathleen Dodenhöft

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
Bad Zurzach	23.11.2025	09.00 - 17.00 Uhr	25541	Deutsch	CHF 250.-