



# Tanz der Hormone

## Frauen im Wandel

In den Wechseljahren tanzen die Hormone. Wir Frauen dürfen die Veränderungen annehmen, Unbekanntes entdecken, Neues bestaunen, Zweifel zulassen und Abschied nehmen.

Dieser Wandlungsprozess birgt für jede von uns seine ureigensten Herausforderungen:

- Der Zyklus wird unregelmässig, die Blutung stärker – willkommen im Zwischenreich
- Gelassenheit am Tag – Ruhe in der Nacht
- Wenn die Seele weint – von Wut, Trauer, Angst und Dunkelheit
- Wallungen – Aquaplaning auf dem Dekolleté
- Haut und Schleimhaut - vom schön sein und vom trocken sein
- Sexualität – von Lust und Unlust
- Die Figur verändert sich – Wohlfühlgewicht erhalten und halten

Haben Sie Lust einige dieser Herausforderungen genauer beleuchtet zu bekommen und zu hören, was Sie für Ihr Wohlbefinden in den (Vor-) Wechseljahren Einfaches, Natürliches tun können? Die Teilnehmerinnen ab 35 Jahren dürfen den Vortrag mit Ihren Anliegen und Fragen mitgestalten.

### Referentinnen:

Karin Buchs, dipl. ganzheitliche Ernährungsberaterin und dipl. Beckenbodentrainerin  
Barbara Bütikofer, dipl. Drogistin HF, Spezialistin für Frauengesundheit

Dauer: ca. 2 Stunden mit zwei Referentinnen

Preis: Fr. 450.– (plus Dossier: Fr. 1.– pro Stück und Wegspesen: Fr. 0.80/km)

**Wir freuen uns auf eine inspirierende Begegnung mit Ihnen.**



Barbara Bütikofer  
Ganzheitliche Frauenheilkunde

077 454 67 06  
[www.ganzheitliche-frauenheilkunde.ch](http://www.ganzheitliche-frauenheilkunde.ch)

Karin Buchs

Herzbewegung & Seelennahrung  
052 721 00 75 · [www.karinbuchs.ch](http://www.karinbuchs.ch)