

# Menopause – Nein Danke

## Workshop für Frauen in der Menopause

**Fit, entspannt und gut versorgt durch die Menopause**

**Dauer:** ca. 3 Stunden

- 9:00 Uhr – 9:10 Uhr Ankommen & Einstieg
- 9:10 Uhr – 9:50 Uhr Ernährung in der Menopause
- 9:50 Uhr – 10:50 Uhr Fitness & Bewegungsroutinen
- 10:50 Uhr – 11:30 Uhr Entspannung & Atemtechniken
- 11:30 Uhr – 12:15 Uhr Q&A, Austausch & Abschluss

**Zielgruppe:** Frauen ab ca. 40+

### **Fühle Dich wieder wohl in Deinem Körper.**

Unser kleiner Workshop richtet sich an Frauen, die ihren Alltag trotz Menopause mit mehr Energie, Ruhe und Stabilität gestalten möchten.

Viele Frauen fühlen sich in der Menopause allein gelassen. Die Veränderungen im Körper, die Stimmung, die Energie, vieles wird unterschätzt oder missverstanden.

Wir bieten Dir einen sicheren Raum, Orientierung und Werkzeuge, mit denen Du Deinen Alltag erleichtern kannst.

Bei uns bekommst kein „Höher-Schneller-Weiter“, sondern Verständnis, Kompetenz, Stabilität und Selbstwirksamkeit.

### **Mit den Kernthemen:**

- Ernährung, die Dich unterstützt
- sanfte Fitness für Kraft & Beweglichkeit
- Entspannung für besseren Schlaf und weniger Stress

### **Was ist zu beachten?**

- Du brauchst keine Vorkenntnisse, der Workshop ist für jede Frau geeignet.
- Der Workshop ist sanft, anpassbar und symptomorientiert und auch kann auch teilnehmen, wenn Du Beschwerden hast.
- Du brauchst keine Sportbekleidung, bequeme Kleidung reicht völlig aus.

### **Dieser Workshop entlastet, stärkt und bringt Klarheit.**

- Du lernst Zusammenhänge endlich klar zu verstehen.
- Du erfährst, welche Veränderungen normal sind und welche Du aktiv beeinflussen kannst.
- Du bekommst konkrete Tipps, die Dich im Alltag unterstützen.
- Du fühlst Dich leichter, stärker und ruhiger.
- Du gehst mit mehr Orientierung und Selbstvertrauen nach Hause.

Wir freuen uns schon auf Dich

Michaela & Dorothee

# **Für wen ist dieser Workshop?**

Für Dich, wenn Du...

- mitten in Deiner Perimenopause, Menopause oder Postmenopause steckst,
- Dich erschöpft, unruhig oder unausgeglichen fühlst,
- Gewichtsschwankungen, Schlafprobleme oder Gelenkbeschwerden bemerkst,
- wieder mehr Kraft, Stabilität und Ruhe in Deinen Alltag bringen möchtest,
- Ernährung, Bewegung und Entspannung einfach, wirksam und alltagstauglich gestalten möchtest,

Du brauchst keine Vorkenntnisse bequeme Kleidung und Lust mitzumachen.

## **Das erwartet Dich**

In unserem ca. 3-stündigen Workshop erhältst Du das Wissen darüber was mit Deinem Körper passiert, praktische Übungen und alltagstaugliche Tipps, die Du sofort umsetzen kannst.

- praktische Übungen
- Ernährungsstrategien
- eine individuelle Mini-Abendroutine
- alltagstaugliche Fitnesssequenzen
- neues Verständnis für Deinen Körper
- ein Gefühl von Ruhe und Stärke

## **Ernährung für mehr Energie & Wohlbefinden**

- Wie sich Dein Stoffwechsel wirklich verändert
- Was Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme beeinflusst
- Einfache, schnelle Ernährungsprinzipien für Deinen Alltag
- Snacks und Mahlzeiten, die Energie stabilisieren
- Abendessen, die Deinen Schlaf unterstützen

## **Fitness für Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit**

Anfängerfreundliche und individuell anpassbare Übungen für

- sanfte, gelenkschonende Kraftübungen
- Mobility gegen Steifheit und Schmerzen
- kleine Alltags-Workouts für unterschiedliche Energielevel
- Bewegung gegen Stress, Unruhe und Stimmungsschwankungen

## **Entspannung & Stressreduktion**

- Du erlebst direkt, wie sich Dein Nervensystem beruhigt.
- Atemtechniken für schnelle Ruhe
- Mini-Routinen gegen Hitzewallungen
- kleine Abendprogramme für besseren Schlaf
- Entspannungsübungen zum Loslassen