

WECHSELJAHRE NEU DENKEN

MenoPower



In dieser Workshopreihe geht es um ehrlichen Austausch, fundiertes Wissen und alltagstaugliche Impulse rund um Körper, Gesundheit und Wohlbefinden.

Ohne Tabus, ohne Drama

– dafür mit Humor, Verständnis und einer guten Portion Leichtigkeit.

HOT STUFF

Wechseljahre-Wissen to go

Katrin Simonsen

Di., 15.09.26 | 18.30 Uhr
zedita, Kaisersaal

Kursnummer P100001HM



DIE WECHSELJAHRE

– eine Herausforderung?!

Antje Winkelmann

Sa., 19.09.26 | 10.00 Uhr
vhs-Haus, Kompetenzschmiede,
Raum 008

Kursnummer P303300HM



RAUS AUS DER ERSCHÖPFUNG

– Besser schlafen in den Wechseljahren

Mareike Adomat

Fr., 23.10.26 | 16.00 Uhr
vhs-Haus, Kompetenzschmiede,
Raum 008

Kursnummer P303302HM



SOUVERÄN DURCH DIE

WECHSELJAHRE

– mit innerer Stärke und Leichtigkeit

Jessica Eggert

Sa., 17.10.26 | 10.00 Uhr
vhs-Haus, Kompetenzschmiede,
Raum 008

Kursnummer P303304HM



Anmeldung über die jeweiligen QR-Codes oder per Mail an
info@vhs-hameln-pyrmont.de