## Herzliche Einladung zum
# Wechseljahre-Workshop
*für Frauen in 3 Teilen*

Es erwarten Sie viele Informationen, Erklärung der Zusammenhänge und immer ein praktischer Teil aus der Schatzkammer der Naturheilkunde.

Andrea Naruhn
*Gesund in die zweite Lebenshälfte*

## Alle Informationen zum
# Wechseljahre-Workshop

Kosten:
Gesamtkosten für die dreiteilige Workshopreihe inkl. der Materialien: 120 Euro

Darin enthalten ist ein Gutschein für eine individuelle Beratung.

Anmeldung:
Bitte melden Sie sich schriftlich an unter
**info@naruhn-gesundheitsberatung.de**

Bitte inkl. folgender Informationen von Ihnen:

**An welchem Kurs Sie teilnehmen möchten**

**Ihr Vorname, Name**

**Ihr Jahrgang**

**Ihre Adresse und**

**die Kontaktdaten**

Workshop-Termine:
Alle Informationen rund um die Terminen finden Sie online auf meiner Website.

Ort:
Osteopathie- und Physiotherapiepraxis Schoenmakers
Röhrer Weg 16, 71032 Böblingen

Schoenmakers
Osteopathie & Physiotherapie

In freundlicher Kooperation mit
www.schoenmakers-osteopathie.de

Andrea Naruhn
*Gesund in die zweite Lebenshälfte*

Über mich:
Viele Jahre habe ich engagiert als Hebamme gearbeitet, war dann leidenschaftlich gern Mutter von drei Kindern und bin jetzt begeistert von den Zusammenhängen der Naturheilkunde.

Heute begleite ich als zertifizierte Gesundheitsberaterin im Bereich Wechseljahre, Darmgesundheit und Ernährung Frauen in der Lebensmitte auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und würde mich sehr freuen, auch Sie begleiten zu dürfen.

www.naruhn-gesundheitsberatung.de

## Teil 1

### HILFE, ICH KENNE MICH NICHT MEHR – *willkommen in den Wechseljahren*

Welche Phasen der Wechseljahre gibt es?

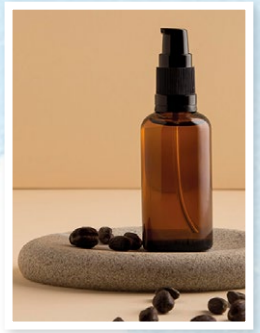
Wie ist das mit den Hormonen?

Welche Beschwerden können auftreten?

Ist eine hormonelle Unterstützung sinnvoll?

Welche Pflanzen und anderen Hilfsmittel können unterstützen?

Wir erstellen gemeinsam ein „fliegende Hitze“ - Spray mit ätherischen Ölen.



## Teil 2

### HAT DER DARM VIELLEICHT *auch etwas Charme?*

Warum ist Darmgesundheit so wichtig?

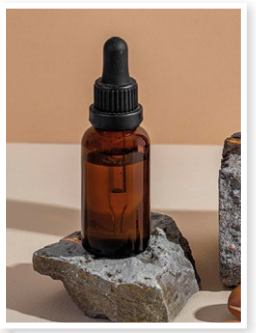
Warum ist der Darm „das Tor zur Gesundheit“?

Wie hängen Darmgesundheit und Wechseljahre zusammen?

Wie beeinflusst unser Lebensstil den Darm?

Was kann ich selbst für einen gesunden Darm tun?

Gemeinsam stellen wir eine verdauungsfördernde Kräutertinktur her.



## Teil 3

### DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG *in den Wechseljahren*

Warum ist es sinnvoll in den Wechseljahren neu über die Ernährung nachzudenken?

Wie geht darmgesunde Ernährung?

Beeinflusst Ernährung den Hormonhaushalt?

Wie kann ich mit Ernährung den modernen Zivilisationskrankheiten begegnen?

Wir bereiten zusammen einen gesunden und vollwertigen Imbiss zu.