

**GESUNDHEITSTAG  
25. MÄRZ 2023  
IN THUN**



## **MEHR ALS – ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN**

**DIE MÖGLICHKEITEN DER WECHSELJAHRE ERKENNEN UND IN  
DER VERÄNDERUNG VOM NEUEN WIND GETRAGEN WERDEN**

**DOZENTIN / KURSLEITERIN**



**Esther Gebendinger Nnoli**  
Ganzheitliche Ernährungsberatung IKP

Der Lebensabschnitt der Frau ab 40 – die Wechseljahre – sind Jahre, in denen sich innerlich und auch äusserlich vieles verändert. Stoffwechsel wie auch Hormonhaushalt beginnen sich langsam zu verändern. Wind, der verunsichert? Gerade während der Wechseljahre kann die ganzheitliche, ernährungs-psychologische Beratung eine Chance und Hilfe sein, um die spezifischen Herausforderungen bewältigen zu können.



## MORGEN UND NACHMITTAG

### Ein interaktiver Kurs

Anhand des Würfelmodells, das von Dr. Yvonne Maurer entwickelt wurde, leitet der Kurs durch die verschiedenen Lebensdimensionen.

**Frauen** werden ganzheitlich informiert und ermuntert, die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit, z.B. durch Anpassung der Ernährung und Bewegung wahrzunehmen.

**Männer** werden durch die Einblicke in diese Arbeit – hoffentlich – Verständnis entwickeln für Partnerin, Arbeitskolleginnen usw. Teilnahme als Paar sehr zu empfehlen.

## INFOS

**Veranstaltungsort:** Moosweg 5, 3645 Gwatt

**Datum:** Samstag, 25. März 2023, 9.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 80.– pro Person, CHF 130.– Ehepaare (an der Tageskasse)

**Verpflegung:** Selbstverpflegung, Getränke und Snacks sind erhältlich

**Anmeldung:** Bis 21. März 2023 auf [www.ggzg.ch](http://www.ggzg.ch), Kurse / Anlässe

**Kontakt:** [info@ggzg.ch](mailto:info@ggzg.ch), +41 (0)33 334 73 73