



OBERWART

## WechselJahre

### NEUE LUST - und LOS!

Wechseljahre setzen neben hormonellen Veränderungen seelische Prozesse in Gang, die sehr individuell verlaufen können. Es ist eine Zeit, wo frau sich „neu erfinden“ kann. Neben Veränderungen im monatlichen Zyklus kann diese Lebensphase oft von Stimmungsschwankungen, Depressionen, Ängsten, Schlafstörungen und Hitzewallungen gekennzeichnet sein.

Damit aus dem Umbruch ein lustvoller Neuaufbruch werden kann, ist ein Austausch und ein Miteinander teilen unter Betroffenen ein erster Schritt, selbstbestimmt und selbstbewusst durch diese Zeit zu gehen.

Ziel der Initiative:

- Austausch miteinander sowie gemeinsame Zeiten mit Frauen, die im kreativen oder wissenschaftlichen Bereich ihre Sicht einbringen
- Kennenlernen von Entspannungsmethoden, Ernährungstipps, Literatur

Keine Kosten, persönlicher Gewinn nicht ausgeschlossen

**Initiative und Einleitung: Sanela Suman**

**Jeden ersten Montag im Monat von 16.00-17.30h**

**Start: Montag, 03.02.2020**

## FRIDA Frauenbibliothek

FRAUENBERATUNGSSTELLE OBERWART

Prinz Eugen-Straße 12, 7400 Oberwart

Telefon: 03352-33855

[info@frauenberatung-oberwart.at](mailto:info@frauenberatung-oberwart.at)

[www.frauenberatungsuebgbld.at](http://www.frauenberatungsuebgbld.at)