



## Vitalität und Gesundheit in den Wechseljahren – was Sie selbst tun können

### Seminarinhalt:

Die Wechseljahre – früher oder später sind alle Frauen davon betroffen. Wie diese Übergangsphase und das Älterwerden von der einzelnen Frau erlebt wird und ob Beschwerden auftreten oder nicht, ist jedoch ganz individuell. Viele Faktoren spielen hierbei eine Rolle.

Auf der Grundlage der Chinesischen Medizin besprechen wir, welchen Einfluss Ernährung, Bewegung und der Umgang mit Emotionen auf das Befinden in den Wechseljahren hat. Sie erhalten alltagstaugliche Ernährungsempfehlungen, die Sie gezielt und wirkungsvoll zur Erhaltung Ihrer Vitalität, beim Auftreten von Beschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörungen, Energielosigkeit, bei unerwünschter Gewichtszunahme und zur Vorbeugung von Erkrankungen nutzen können.

Übungen zu Achtsamkeit und achtsamem Essen runden die Empfehlungen ab. Sie brauchen für das Seminar kein Vorwissen zur Chinesischen Medizin. Alle Inhalte und Empfehlungen erschließen sich auf leicht verständliche Weise und sind an einem praktikablen Alltag orientiert.

### Datum und Uhrzeit:

25.05.2024 von 10:30 – 15:30 Uhr, 30 Min. Mittagspause.

### Ort:

Praxis für Frauenheilkunde Zirwes/Moog/Decarolis, Brabanter Str. 53, 50672 Köln.

### Kosten:

140,- € Darin ist ein Handout enthalten.

### Sonstiges:

Die Teilnahme ist auf 18 Teilnehmerinnen begrenzt.

Anmeldung unter **[kontakt@antonie-danz.de](mailto:kontakt@antonie-danz.de)**



Referentin:

Dr. Antonie Danz ist Ernährungsexpertin und verbindet seit 25 Jahren eine fundierte wissenschaftliche Expertise mit traditionellem, praktischem Erfahrungswissen und innovativen Ansätzen zur Gesundheitsförderung. Mit den Themenschwerpunkten „Frauengesundheit“, „Chinesische Medizin“ und „Resilienz“ ist die Ernährungswissenschaftlerin als freie Beraterin in eigener Praxis, Themenexpertin und Autorin in Köln tätig. Sie arbeitet u.a. beratend für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und ist Dozentin für die Diätetik der Chinesischen Medizin an der Universität Witten/Herdecke. <http://www.antonie-danz.de>

Aktuelle Buchpublikationen zum Thema:

Danz A: TCM-Ernährung für die Wechseljahre. TRIAS Verlag, 1. Auflage, Stuttgart, 2022.

Danz A: Kochbuch für Frauen ab 40. Gewicht halten, Körper stärken und vitalisieren. TRIAS Verlag, 3. Auflage, Stuttgart, 2020.