

Gesund und vital durch die Wechseljahre – mit Ernährung, Yoga und Achtsamkeit

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 Empfehlungen, 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.

Das Thema Achtsamkeit, auch in Verbindung mit Yoga, spielt eine wichtige Rolle in unserem Seminar. Gemeinsam werden wir auf die Matte gehen, uns sanft bewegen und über den meditativen, achtsamen Yin Yoga Weg die Sinne nach innen kehren und uns in einen tiefen Kontakt zu uns selbst bringen.

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. Die Yogapraxis wird sanft und auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet sein.

Datum und Uhrzeit:

10. Mai 2025 von 10:00 – 16:00 Uhr, 45 Min. Mittagspause

Ort:

neues lernen e.V., Herwarthstraße 22, 50672 Köln

Kosten:

139 € (inkl. Wasser, Kaffee und Tee vor Ort sowie Handout)

Sonstiges:

Die Teilnahme ist auf 15 Teilnehmerinnen begrenzt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit und Socken und Jacke zum Überziehen (in der Yin-Praxis kühlt der Körper eher aus). Matten, Decken und Kissen sind vor Ort vorhanden. Bitte bringen Sie auch einen Stift und ein Notizbuch mit.

Anmeldung unter: **claudia@claudiagehrlein.de**

Referentinnen:



Dr. Antonie Danz ist Ernährungsexpertin und systemische Coach 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.
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.



Claudia Gehrlein ist systemische Coach, Yoga- und Meditationslehrerin und begleitet Menschen individuell und in Gruppen in den Bereichen Achtsamkeit Resilienz sowie emotionale Intelligenz. Im Bereich Yoga fasziniert sie vor allem der Yin Yoga-Ansatz, der sich an der fernöstlichen Heilkunde orientiert und darauf ausgerichtet ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Claudia Gehrlein ist es ein besonderes Anliegen, ihr Wissen und ihre eigene Lebenserfahrung an andere Frauen weiterzugeben und sie auf ihrem Weg zu stärken.
www.claudiagehrlein.de