

Gesund und vital durch die Wechseljahre – mit Ernährung und Qigong

Seminarinhalt:

Die Wechseljahre – früher oder später durchschreiten alle Frauen diese natürliche Lebensphase. Wie dieser Übergang 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, so auch Emotionen und die geistige Befindlichkeit. Auf der Grundlage der Chinesischen Medizin geht es an diesem Tag darum, den Einfluss von Ernährung und Bewegung auf das eigene Befinden zu erfahren.

Sie lernen Qigong-Übungen, Achtsamkeitsübungen und einige Akkupunkturpunkte kennen, die zu Ihrer Gesunderhaltung und Ihrem Wohlbefinden in dieser Lebensphase beitragen. 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. Sie brauchen für das Seminar kein Vorwissen zur Chinesischen Medizin.

Termin:

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

Ort:

bodySana, Subbelrather Str. 543, 50827 Köln

Kosten:

95 € (inkl. Wasser, Kaffee und Tee vor Ort sowie ein Handout)

Sonstiges:

Die Teilnahme ist auf 15 Teilnehmerinnen begrenzt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit, dicke Socken o.ä. für die praktischen Übungen sowie einen Stift und ein Notizbuch.

Matten, Decken und Kissen sind vor Ort vorhanden.

Anmeldung unter: anita.wilmes@gmail.com

Referentinnen:



Dr. Antonie Danz ist Ernährungsexpertin und sinosomatics Therapeutin 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 in Köln, Themenexpertin und Autorin und als Dozentin für die Diätetik der Chinesischen Medizin an der Universität Witten/Herdecke tätig.
www.antonie-danz.de

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.



Anita Wilmes ist Qigong-Lehrerin, Shiatsu-Praktikerin und Coach in den Bereichen Stressbewältigung, Achtsamkeit und MBSR. Sie arbeitet in eigener Praxis und unterrichtet Kurse, Wochenendseminare und Bildungsurlaube in ganz Deutschland. Langjährige Erfahrung und leidenschaftliche Begeisterung für den Transfer von uraltem asiatischen Wissen in unsere schnelle und unruhige Zeit zeichnen ihre Arbeit aus.
<https://mbsr-qigong-shiatsu.de>