

Der Gesundheitspark Wien Speising lädt zur Veranstaltung



„Veränderung und Neubeginn: die Wechseljahre verstehen“

Der hormonelle Umbruch ab 40 wirft für Frauen viele neue Themen rund um Gesundheit und Wohlbefinden auf. Was verändert sich, und wie kann frau damit umgehen? Expert*innen informieren und stehen dir für persönliche Gespräche zur Verfügung. Abschließend bietet eine Yogastunde Entspannung.

17. Oktober 2024, 16.00 - 20.00 Uhr

Location: Loft im Momentum Bewegung, Hietzinger Kai 133, Dachgeschoss

Programm:

- 16.00 – 16.30 Uhr **Gesundheit & Wohlbefinden steigern, Potentiale nutzen**
Mag.^a Christine Pasterk, Ernährungs- und Vitalstoffberaterin
- 16.30 – 17.00 Uhr **Hormondefizit natürlich behandeln - bioidente Hormone & mehr**
Dr.ⁱⁿ med. Elke Pollak, Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt Frauengesundheit und bioidenten Hormonen
- 17.00 - 17.30 Uhr **Die Bedeutung von Krafttraining gerade im mittleren Alter**
Norbert Schnalzer, Sporttherapeut
- 17.30 – 18.30 Uhr **Meno-Sprechstunde: Die Expert*innen beantworten deine Fragen**
- 18.30 – 19.30 Uhr **Entspannt mit Yoga – Atemtechnik, Yinmoves & Meditation**
Mag.^a Barbara Fisa, aka Yoguardian
- Ab 19.30 Uhr **Gemütlicher Ausklang mit kulinarischer Begleitung**

Die Veranstaltung ist kostenfrei!



Um Anmeldung unter speising@gesundheitspark.at wird gebeten.