



Mag. Katharina Wogrolly
+43 6991 420 9122 - www.sacredspace.at

DU BESTIMMST DEN WANDEL

Hormone, Stoffwechsel, Nervensystem, Muskelaufbau und die Fragen, für die du noch keine Antwort gefunden hast.

Was passiert gerade mit dir? In welcher Phase bist du?

Für wen ist dieser Workshop?

Für Frauen, die bemerken, dass sich etwas verändert hat. Für Frauen, die sich nicht mehr so fühlen wie sie selbst. Für Frauen, die ihr Leben aktiv und selber gestalten wollen. Dein Körper weiß schon Bescheid - du bald auch!

Ein Abend Tacheles über Perimenopause, Menopause und das was jetzt kommt.

Mit Mitte/Ende 30 beginnt bei den meisten Frauen zunächst oft still und leise der erste Umbau, lange bevor irgendwer das Wort Perimenopause in den Mund nimmt. Der Progesteronspiegel sinkt, der Zyklus wird unberechenbarer, und plötzlich bist du öfter am Klo, schläfst schlechter, fühlst dich nicht mehr ganz wie du selbst.

Die gute Nachricht zuerst: dafür gibt es Erklärungen, und für vieles davon auch handfeste Lösungen, die kaum jemand kennt, weil sich in der Frauenmedizin bis vor kurzem schlicht niemand zuständig gefühlt hat.

Die bessere Nachricht: wie du die nächsten Jahre gestaltest, entscheidest du. An diesem Abend bekommst du das Wissen dazu, ohne Umwege, ohne Beschönigung.

INFO-BLOCK

Wann: Donnerstag, 15. Oktober, 18:30–21:00 Uhr
Wo: Orthopädie Burggasse 2. OG – CoSpace
Für wen: Für Frauen, die sich nicht mehr vertrösten lassen wollen.
Für Frauen, die wissen wollen, was in ihrem Körper wirklich passiert.

ABLAUF

18:30–18:45 · Ankommen & Aktivieren

Eine kurze Bewegungseinheit, die dir in Echtzeit zeigt, wo dein Körper heute steht, nicht wo du glaubst, dass er stehen sollte.

18:45–19:25 · Verstehen

Warum der Kaffee und ein Glas Wein auf einmal anders wirken, warum du öfter aufs Klo musst, und was das alles mit deinen Hormonen zu tun hat. Perimenopause erklärt wie eine zweite Pubertät, nicht wie eine Diagnose.

19:25–19:55 · Regulieren

Konkrete Werkzeuge fürs Nervensystem, zum heute noch mitnehmen und morgen früh gleich ausprobieren.

19:55–20:15 · Ausrichten

Eine kurze Reflexion, was du zurücklässt, und was du bewusst mitnimmst in deine nächsten Kapitel.

20:15–21:00 · Yoga Nidra

Mitbringen: eine Matte oder Decke, warme Socken, ein Getränk für dich.

Für Snacks und eine kleine Überraschung ist gesorgt.

Investition: 80€

Plätze sind begrenzt. Meld dich an, dann ist deiner sicher.



Mag. Katharina Wogrolly
+43 6991 420 9122 - www.sacredspace.at