



# ZWEITE PUBERTÄT – ODER WAS?

## EIN WORKSHOP FÜR FRAUEN VOR UND IN DEN WECHSELJAHREN

Sie sind schweißtreibend - und für viele immer noch ein Tabuthema, obwohl diese Lebensphase alle Frauen zwischen Anfang 40 und 60 betrifft.

Mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern und Musik werden im Workshop die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer positiven Gestaltung dieser Lebensphase und zu einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst. Denn die Wechseljahre sind auch Zeit für Aufbruch und Neuanfang mit viel Lebenserfahrung im Gepäck.

Dieses Seminar ist für alle Frauen, die sich danach sehnen, dass mit den Wechseljahren nicht der Abstieg beginnt, sondern nochmal etwas Neues, Aufregendes und Lohnendes möglich wird.

Fr, 11.10.2024 | 18.00 Uhr  
bis Sa, 12.10.2024 | 18.30 Uhr

Haus Werdenfels | Eichhofen

**ReferentIn:**

**Myriam Mainz**

Dipl. Soz. Päd. (FH),  
BeraterIn Schwangerschaftsberatung,  
ReferentIn für sexuelle Bildungsarbeit,  
Zyklus und Wechseljahre

**Leitung:**

**Elisabeth Rembeck**

Dipl. Rel. Päd. (FH)

Anmeldung bis **04.10.2024**

Kosten: 85 €



ZWEITE PUBERTÄT  
– ODER WAS?

LEBENSTHEMEN NR. 7

Kontakt: [frauenseelsorge@bistum-regensburg.de](mailto:frauenseelsorge@bistum-regensburg.de) oder 0941-597 2243