formation-ARC.Suisse

Kursausschreibung

1. und 2. Juli 2027, jeweils 09.00–17.00 Uhr

Wohlfühlkörper in der Lebensmitte - Ganzheitlich durch die Wechseljahre

Möchtest du die Wechseljahre bewusst und gestärkt erleben, statt dich von Symptomen bestimmen zu lassen? Fragst du dich, was in deinem Körper passiert und was du selbst für dein Wohlbefinden tun kannst?

In diesem Kurs erhältst du praxisnahes Wissen zu den Wechseljahren und entwickelst ganzheitliche Strategien rund um Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge für deinen Alltag.

Ziele
Ich ...
- ➔ verstehe die hormonellen Veränderungen in den verschiedenen Phasen der Wechseljahre.
- ➔ wende praxisnahe Strategien aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und ganzheitliche Selbstfürsorge an.
- ➔ ordne typische Symptome der Wechseljahre ein und kenne Möglichkeiten, damit umzugehen und meine Gesundheit präventiv zu stärken.
- ➔ entwickle alltagstaugliche Strategien, die zu mir und meiner Lebenssituation passen.
- ➔ gestalte diese Lebensphase bewusster und mit mehr Selbstvertrauen.

Inhalt
Der Kurs verbindet fundiertes Wissen mit praxisnahen Strategien und dem Austausch in einer vertrauensvollen Gruppe. Du setzt dich mit den Veränderungen während der Wechseljahre auseinander und erhältst konkrete Impulse für deinen Alltag.

Wir arbeiten aktiv an folgenden Themen:
- Phasen der Wechseljahre und hormonelle Veränderungen
- Häufige Symptome und ihre Zusammenhänge
- Rolle von natürlichem Progesteron
- Ganzheitliche Ernährung und wichtige Nährstoffe
- Heisshunger, emotionales Essen und Gewichtszunahme
- Nahrungsergänzungsmittel und pflanzliche Unterstützung durch Phytohormone
- Bewegung und Krafttraining
- Schlaf, Stressmanagement und Selbstfürsorge
- Alltagstaugliche Werkzeuge, Checklisten und Rezepte

Kursleitung
Sabrina Canzano, SVEB1 Kursleiterin, dipl. Betriebswirtschafterin HF, Führungsfachfrau FA, Leadership SVF und Management SVF, Verkaufscoach, Coach Kaizen
Nadine Heer, dipl. Betriebswirtschafterin HF, Coach Kaizen, integrative Ernährungsexpertin, SVEB1 Kursleiterin

formation-ARC.Suisse

Kursort:
Hotel Murtenhof & Krone, Rathausgasse 3, 3280 Murten, 026 672 90 30

Adressatenkreis:
Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich in der Lebensmitte befinden oder sich frühzeitig und fundiert auf die Wechseljahre vorbereiten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kosten
Für Mitglieder werden die Kosten wie folgt übernommen:
- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
- transfair / transfair Post: 2 Kurstage / Jahr, der gleiche Kurs darf innerhalb von drei Jahren nur einmal besucht werden.
- SwissPersona: bis zu CHF 1'000 / Jahr
- SCIV: bis zu CHF 450.- / Jahr

Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Für Nicht-Mitglieder
CHF 1085.— (inkl. Kursunterlagen, Mahlzeiten)

An- und Abmeldung
Anmeldung: Melden Sie sich zur Gewährleistung der Planung frühzeitig an, idealerweise bis zur Abmeldefrist**.** Ansonsten sind Anmeldungen möglich, solange das Anmeldeformular auf unserer Webseite geöffnet ist.

Abmeldung (ohne Kostenfolgen, danach wird der Kurs verrechnet): Bis spätestens am **25. Januar 2027** via **E-Mail** an arc@travailsuisse.ch