

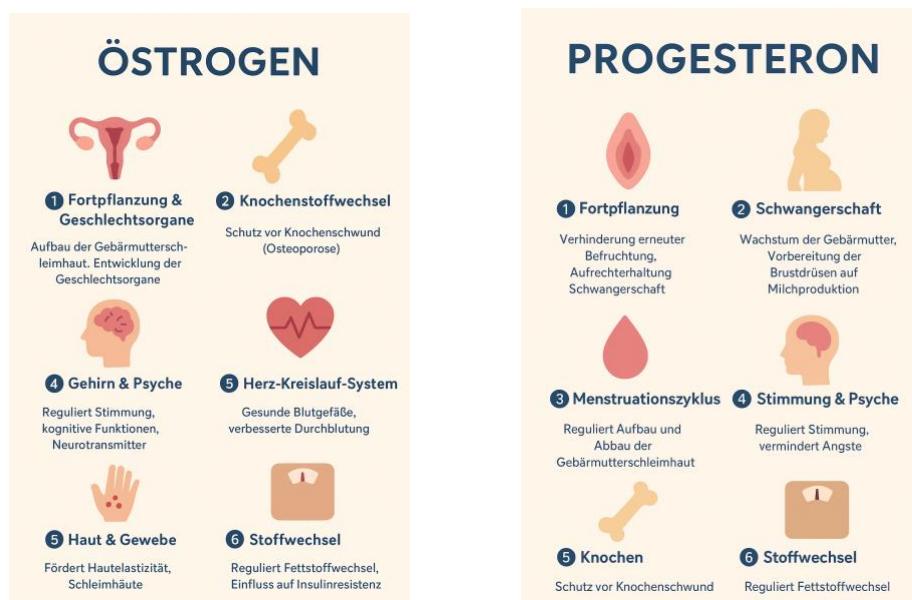
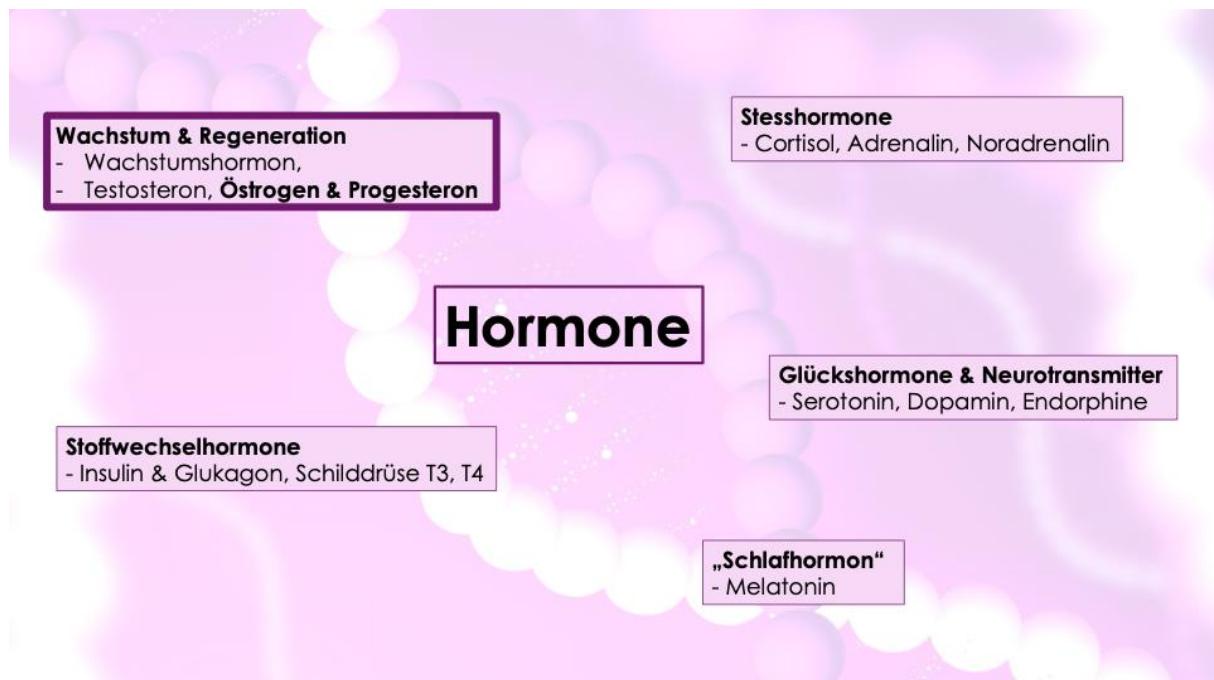
Be smart, stay strong – Dein Präventionskurs für die Lebensmitte

1. Stunde: Basics

Was brauchen wir für unser Wohlbefinden?



Hormone:



Wechseljahre – Einteilung?

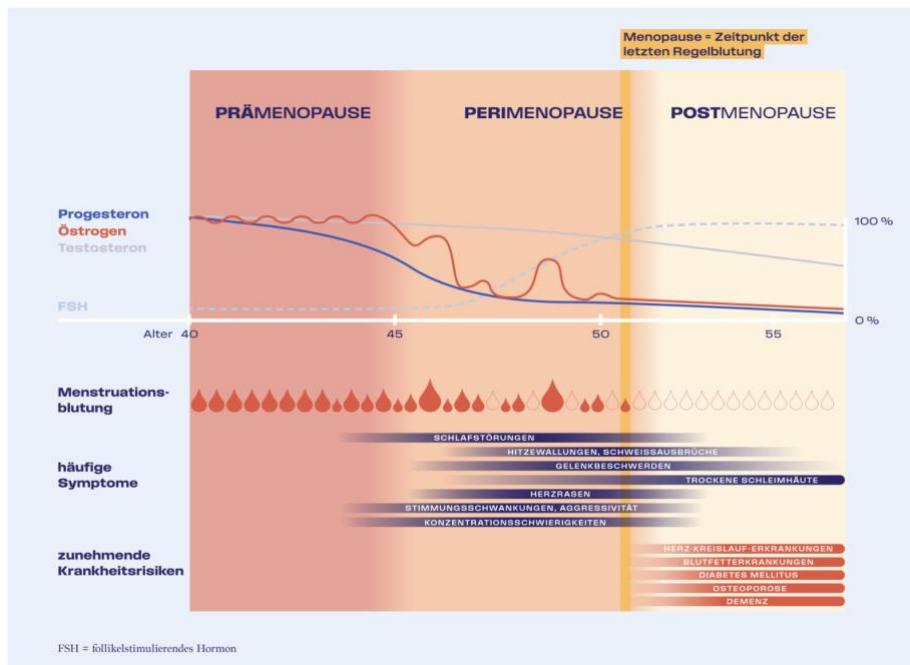


Abb: Was sind die Wechseljahre?

Symptome der Wechseljahre:



Tests zur Symptomeinordnung online:

- Menopause Rating Skale – online 20 Fragen.

- ZOE - Menopausescale

Hausaufgabe:

- Schreibe auf warum du den Kurs machst und was dein Ziel ist.
- Finde jeden Tag 5 Minuten für dich
- Atme, Dehne, Beobachte - Achtsamkeit
- Notiere deine Symptome, wenn du welche hast.