

Wechseljahre: Auftakt und Neubeginn I

Selbsterfahrung

Für alle Frauen, die sich vom Älterwerden nicht unterkriegen lassen.

Wechseljahre sind keine Krankheit, es ist kein medizinisches Thema, sondern eine äusserst spannende Zeit des Umbruchs und Aufbruchs. Wer psychologisch und philosophisch versteht, was die Wechseljahre im weiblichen Lebenslauf bedeuten, wird sich mit grosser Begeisterung auf diese neue Lebensphase einlassen, freudig dem neuen Lebensabschnitt entgegenschreiten und neue Projekte umsetzen.

Wer mehr über die Hintergründe, die sich in dieser Lebensphase abspielen weiss, wird sich nicht mehr entmutigen und verunsichern lassen.



Themen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Zeichen körperlicher Veränderung verstehen lernen • Tanz der Hormone: Dichtung und Wahrheit • Psychologische und philosophische Zusammenhänge des Reifungsprozesses • Wie sich Frau vor gesellschaftlicher Abwertung schützt • Neue Aufgaben und Lebensziele erkennen • Älterwerden als Kapital verstehen lernen • Selbstentwertung stoppen, Selbstfürsorge lernen • Sexualität: in der Hitze der Nacht
Daten	<ul style="list-style-type: none"> • Kurs Nr. 566 21 30. Okt. – 1. Nov. 2021 / SA – MO • Kurs Nr. 567 22 16. – 18. Juni 2022 / DO - SA • Kurs Nr. 569 22 31. Okt. – 2. Nov. 2022 / MO - MI
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsreferate • Wissensvermittlung Literatur • Kreative Methoden • Diskussion • Austausch untereinander • Selbstreflexion
Abschluss	Weiterbildungszertifikat Wird als Teilmodul für das SGfB angerechnet
Leitung	Alejandra Cerecucla Wiedmer
Kurskosten	CHF 980.- ./.. Förderbeitrag des Vereins Bildungsfonds für Frauen CHF 250.- Selbstkosten CHF 730.- inkl. • Vortrags-Link „Wechseljahre; Auftakt und Aufbruch“ • 1 Ex: Julia Onken, „Feuerzeichenfrau“, C.H.Beck Verlag