



Gleichstellungsbeauftragte
Verbandsgemeinde Bodenheim



Caritasverband Mainz e.V.
Caritaszentrum St. Elisabeth

„Weibliche Stärke – gelassen durch Zyklus und Wechseljahre“ Workshop am Mittwoch, den 14.09.2022, 17.30 Uhr

Wie geht es Dir mit Deiner Weiblichkeit? Ein Workshop für Frauen

- Bringt Dich Deine Menstruation regelmäßig aus dem Tritt, bremst Dich aus, nervt Dich?
- Wird Dein Wohlbefinden alle 4 Wochen – oder vielleicht sogar öfter – durch Regelschmerzen, Rückenbeschwerden, Ziehen, Migräne, Aggressivität, Kreislaufschwäche oder zu starke Blutungen beeinträchtigt?
- Macht Dir die Aussicht auf die Wechseljahre Sorgen im Hinblick auf die damit einhergehenden und weit verbreiteten Symptome?
- Plagen Dich seit der Menopause Unruhe, Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme oder ähnliches?
- Nervt es Dich manchmal so richtig, Frau zu sein?

Das alles muss nicht sein! Wie Du die weiblichen Energien gezielt nutzen und gelassen und gestärkt durch Deinen monatlichen Zyklus und die Wechseljahre kommen kannst, dafür gibt das Wissen vom langen Leben (Ayurveda) Empfehlungen.

Anke Keller von apfelundzimt.de, Expertin für Ayurveda, wird Dir im Rahmen des Workshops ihr Wissen weitergeben. Dauer des Workshops ca. 2,5-3 Stunden.

Veranstaltungsort: Rathaus der Verbandsgemeinde Bodenheim
Sitzungssaal, 3. OG
Am Dollesplatz 1, 55294 Bodenheim

Teilnahmebetrag: 10,00 Euro -bitte am Veranstaltungstag in bar mitbringen-

Veranstalterinnen: Caritaszentrum St. Elisabeth, Netzwerk Leben
Verbandsgemeinde Bodenheim, Gleichstellungsbeauftragte

Anmeldung bitte bis 09.09.2022 unter: gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte; Sprechzeiten: nach Vereinbarung,
Tel.: 0 61 35 - 72 122 (AB), gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de