



**VERSTEHEN-ENTDECKEN-
NEU GESTALTEN**

PSYCHE & WECHSELJAHRE

Workshop
Vis-à-vis (Yoga-Raum)
Rathausplatz 15
82362 Weilheim

13.11.26 18-21 UHR
14.11.26 9.30-17 UHR

DR. MED. C. BRACKMANN
DR. MED. B. HEIDEN
DR. MED. A. VOLZ

Wissen, das entlastet

Verstehe die hormonellen und psychischen Zusammenhänge der Wechseljahre

Voneinander lernen

Profitiere von den Erfahrungen und Strategien anderer Frauen in derselben Lebensphase

Offener Austausch

Erlebe einen geschützten Raum für deine Fragen, Sorgen und Gefühle

Sich ausprobieren

Gewinne neue Perspektiven und lerne hilfreiche Übungen für den Alltag kennen

Anmeldung bis 27.9.26 unter
Frauengesundheit@proton.me
Max. 12 Teilnehmerinnen

250 Euro



Dr. med. Christine Brackmann

Fachärztin für Psychiatrie&Psychotherapie,
Schematherapeutin, Müttergesundheits

Dr. med. Barbara Heiden

Ärztin, Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz, Resilienz und
Stress-Management

Dr. med. Anja Volz

Fachärztin für Psychiatrie&Psychotherapie,
Verhaltenstherapeutin, Akzeptanz-Commitment-Therapie