

## Frauengesundheit: Ganzheitliches Wissen für Körper und Seele

### Beschreibung

Der Workshop „Frauengesundheit – ganzheitliches Wissen für Körper und Seele“ vermittelt fundiertes Wissen über die körperlichen und hormonellen Veränderungen im Laufe des weiblichen Lebens. Im Mittelpunkt steht ein präventiver, ganzheitlicher Ansatz, der Frauen befähigt, ihre Gesundheit aktiv und selbstverantwortlich zu unterstützen. Der Workshop richtet sich besonders an Frauen ab ca. 38 Jahren, ist aber ebenso für jüngere Frauen zur frühzeitigen Gesundheitsvorsorge geeignet.

### Inhalte

- Körperliche Veränderungen & Lebensphasen: Hormone, Fruchtbarkeit, Wechseljahre und deren Einfluss auf Wohlbefinden und Altern
- Ganzheitliche Gesundheit: Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung, Biorhythmus, Darmgesundheit und mentalem Befinden
- Gesund altern & vorbeugen: Die 5 Elemente für gesundes Altern und Umgang mit typischen Beschwerden

### Methodik

- Wissensvermittlung: Verständliche, praxisnahe Informationen zu Körperfunktionen und Gesundheitszusammenhängen
- Selbstreflexion: Einordnung eigener Symptome, Lebensgewohnheiten und Gesundheitsressourcen
- Motivation & Handlungskompetenz: Konkrete Impulse zur Umsetzung, Prävention und nachhaltigen Selbstfürsorge

## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN– Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*