



Frauen sichtbar & gesund

Veranstalter:
Gesundheitsamt
Amberg-Sulzbach



Wechseljahre

Wie bleibe ich gesund, auch wenn der Körper sich verändert?

Jahresschwerpunkt Frauengesundheit

Impulsvorträge, Workshops, Catering
Wann: 22.11.2024 von 16:00 -19:00 Uhr
Wo: KUBUS Ursensollen, Schulgasse 1

Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldung ist erforderlich unter:

www.kreis-as.de/Gesundheit-Verbraucherschutz/

[Gesundheit/Frauengesundheit/](http://www.kreis-as.de/Gesundheit-Verbraucherschutz/)

Telefon: 09621 / 397692



Amberg
Sulzbacher
Land

Landkreis Amberg-Sulzbach



AMBERG



Wechseljahre

Wie bleibe ich gesund, auch wenn der Körper sich verändert?

15:30 Ankommen

16:00 **Begrüßung**

16:15 „Die Wechseljahre – eine Herausforderung“,
Dr. Eva Ackermann, Gynäkologin

16:45 „Wechseljahre – ganzheitlich, natürlich, selbst
bestimmt“, Christina Drozdowski, Physiothera-
peutin Schwerpunkt Gynäkologie

17:15 „Psychische Gesundheit in den Wechseljahren“,
Dipl.-Psych. Anna Erras, Psychologische Psycho-
therapeutin (Verhaltenstherapie)

17:45 **Pause mit Catering**

18:15 **Workshops (1,2 oder 3)**

1. Rio Abierto - Ausdruckstanz/Persönlichkeits-
bildung, Kerstin Klug, int. Rio Abierto Trainerin

2. Gelassen durch den Wandel - mit der Kraft
ätherischer Öle, Nadine Pyka von JUNA Universum

3. Physiotherapie - funktionelle Beckenboden-
arbeit, Christina Drozdowski

19:00 **Ende der Veranstaltung**