

# die 2. Pubertät



Wechseljahre  
- ein Workshop für Frauen -

Frauen in den Wechseljahren sind mit der vollerblühten Rose des Spätsommers und Herbstes vergleichbar, die beginnt, sich in eine leuchtend rote, saftige Hagebutte zu verwandeln... Christiane Northrup



## die 2. Pubertät

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau. Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Diese Zeit der zweiten Pubertät birgt die Chance einer Neuorientierung. Wir entdecken ungeahnte Kräfte und Potentiale, die uns einen positiven und wertschätzenden Umgang mit uns selbst ermöglichen.

Musik, Texte und Bilder bringen uns die körperlichen und seelischen Veränderungen auf kreativem Weg näher. Mit diesem Wissen eröffnen sich so neue Möglichkeiten, unser Gleichgewicht in dieser Lebensphase zu finden und zu bewahren.

## Die Wechseljahre als Chance

Der Workshop richtet sich an Frauen vor und in den Wechseljahren

### Inhalte des Workshops

- Information über die körperlichen Veränderungen
- Möglichkeiten des aktiven Umgangs mit Begleitsymptomen
- Seelische Botschaften und ihre Bedeutung
- Entspannung und Körperübungen mit Musik

Dauer des Workshops: 6 Stunden

*DIE WECHSELJAHRE – ein Workshop für Frauen*

Wir heißen Sie  
willkommen!

**Ansprechpartnerinnen vor Ort:**

**Initiatorinnen:**

Stephanie Lahusen

Dipl. Musiktherapeutin (FH),

Fachtherapeutin für Psychotherapie (HPG)

E-Mail: [info@musik-und-therapie.de](mailto:info@musik-und-therapie.de)

[www.musik-und-therapie.de](http://www.musik-und-therapie.de)

Angelika Schmitt

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Leiterin des Referats für

NFP in der Erzdiözese Bamberg

E-Mail: [schmittangi@aol.com](mailto:schmittangi@aol.com)

Tel: 0951/502626

*Mit freundlicher Unterstützung der Hauptabteilung Seelsorge der  
Erzdiözese Bamberg*

*Gestaltung: bureau visuel, Christine Kaufmann*