

### **Teilnehmerinnen melden sich zu Wort:**

Der Workshop „Wechseljahre“ war eine gelungene, bereichernde Veranstaltung. Vor allem gelang es der Referentin, das Zyklusgeschehen visuell gut darzustellen, verbunden mit eigener Kreativität und hohem Fachwissen.

Eine angenehme Atmosphäre ließ uns Frauen eintauchen in den „Garten der Weiblichkeit“.

Unser Fazit: Alles in allem ein runder Tag, gestaltet von FRAUEN für FRAUEN.

*Sabine Walther und Carola Schumann*

Wechseljahre und einige unangenehme Begleiterscheinungen, das ist etwas, das viele Frauen nicht gerade herbeisehnen. Mit Themen rund ums Frausein und dem Älterwerden stand der eigene Körper im Mittelpunkt, um ihn zu achten, wertzuschätzen und anzunehmen.

Auch sind wir herausgefordert, diesen Abschnitt des Lebens als einen Neubeginn zu sehen, neue Interessen zu entwickeln und neue Wege zu gehen.

*Stefania Jungowitz*

Ich habe mich in der Gruppe sehr wohl gefühlt und war erstaunt mit welcher Offenheit die Frauen über ihre Wechseljahreerfahrungen sprachen. Des Weiteren habe ich mich darin bestätigt gefühlt, mich gesund zu ernähren, sportlich aktiv zu sein und darauf zu achten, wann mein Körper Ruhe braucht.

*Kerstin Wittig*

Wir bedachten frauenspezifische Fragen, die den Umgang mit den Wechseljahren in den Blick nahmen. Auf kreative Weise näherten wir uns diesen Fragen an, nahmen uns körperlich, geistig und seelisch wahr und genossen in guter Gemeinschaft einen erbaulichen und schönen Tag.

*Margitta Sorge*