# Webinar mit Nana - Die Reife Frau

Mit zunehmendem Alter verändert sich der weibliche Körper – hormonell, körperlich und emotional. Die Jahre rund um die Wechseljahre bringen neue Bedürfnisse, aber auch neue Chancen mit sich. Was passiert im Körper, wenn sich der Hormonhaushalt verändert? Wie beeinflussen Östrogen und Progesteron Stoffwechsel, Schlaf, Gewicht, Stimmung und Knochengesundheit? Und wie kann Frau diese Phase aktiv und selbstbewusst gestalten?

Praxisnahe Impulse und verständliche Erklärungen helfen dabei, den eigenen Körper besser zu verstehen und bewusst auf seine Bedürfnisse einzugehen.

Der Kurs richtet sich an Frauen, die den Wandel nicht nur akzeptieren, sondern ihn als kraftvolle Lebensphase begreifen und ihre Gesundheit langfristig stärken möchten.

Weil jede Lebensphase Aufmerksamkeit verdient – und Wissen Sicherheit schenkt.

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 3,6 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 55,00 € Kursgebühr |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung |

## Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at