

# Wechseljahre

## Veränderungen als Chance

In diesem **Wochenend-Workshop für Frauen** geht es darum, in "wechselhaften Zeiten" nicht auf unsere Defizite zu blicken, sondern auf all die Möglichkeiten und Chancen, die sich für uns Frauen bieten. Und davon gibt es viele.

Sie werden aus Ihrem reichen Repertoire an Lebenserfahrungen schöpfen und daraus Ihre Ressourcen und Potenziale entwickeln.

Und Sie sind dabei nicht allein, sondern befinden sich im Kreis von gleich gesinnten Frauen, die Sie zusätzlich inspirieren und unterstützen.

Sie werden sich in diesen 2 Tagen bewegen, Sie werden tanzen, kreativ schreiben, sich austauschen und dabei die Perspektive wechseln

und zwischendrin werden Sie mit einfachen Yoga- und Lachyogaübungen entspannen u. lachen. Und all die Stimmungen, die vielleicht im Alltag keinen Platz finden, dürfen sich zeigen.

Und am Ende des Workshops werden Sie erkennen, dass, auch wenn Sie die Windrichtung nicht ändern können, Sie in Ihrer Hand haben, wohin Sie Ihr "reifes" Schiff steuern.

*Neugierig? Ich freu mich auf Sie!*

Silke Christine Macher  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

[www.macherbewegt.de](http://www.macherbewegt.de)



*Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.*

*Aristoteles*



### Workshop (für Frauen): Wechseljahre

**Termin** Samstag, 02.03.2019 bis  
Sonntag, 03.03.2016

**Uhrzeit** Samstag: 09:30 - 18:00 Uhr  
Sonntag: 09:30 - 13:30 Uhr  
inkl. Pausen

**Ort** **Praxis**  
**Kesselbergstraße 6, 1.OG**  
**81539 München**  
(U-Bahn: Silberhornstraße)

**Kosten** 140 €, zahlbar bei Anmeldung

**Anmeldung** **bis 08.02.2019 verbindlich mit Anmeldeformular unter [info@macherbewegt.de](mailto:info@macherbewegt.de)**  
Rückfragen beantworte ich gern vorab telefonisch unter 0151 25739159

**Sonstiges** Bitte bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken u. ein Handtuch mitbringen.