35274014 Wechseljahre als Navigationsphase - Den eigenen Kurs neu bestimmen

Beginn	Montag, 06.09.2027, 10:30 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	827,50 €
Dauer	5-tägig
Kursleitung	Isabell Slowik
Informationen	wichtige Hinweise:
Kursort	e.u.z., Zum Energie- und Umweltzentrum 1, 31832 Springe

Die Wechseljahre stellen viele Frauen vor neue körperliche, psychische und berufliche Herausforderungen. Gleichzeitig bieten sie die Chance, Gewohnheiten zu hinterfragen, Ressourcen neu zu entdecken und den eigenen Lebensstil bewusst zu gestalten.

Der Bildungsurlaub vermittelt wissenschaftlich fundiertes Wissen zu hormonellen Veränderungen, Ernährung, Stressregulation, Schlaf und Resilienz. Ergänzt wird das Programm durch ausgewählte Outdoor-Education-Einheiten, die den Lernprozess unterstützen und neue Zugänge zur eigenen Gesundheit eröffnen. Die naturnahe Lernumgebung bietet Raum, Abstand vom Alltag zu gewinnen, neue Perspektiven zu entwickeln und individuelle Strategien für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit den Anforderungen der Wechseljahre im Berufsalltag zu erarbeiten.

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, die Gesundheitskompetenz, Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit der Teilnehmerinnen zu stärken. Die erarbeiteten Impulse und Methoden unterstützen sie dabei, diese Lebensphase bewusst zu gestalten und den beruflichen Alltag gesund und selbstbestimmt zu meistern.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.09.2027	10:30 - 17:30 Uhr	Energie- und Umweltzentrum am Deister e. V.
07.09.2027	09:00 - 17:15 Uhr	Energie- und Umweltzentrum am Deister e. V.
08.09.2027	09:00 - 17:15 Uhr	Energie- und Umweltzentrum am Deister e. V.
09.09.2027	09:00 - 17:15 Uhr	Energie- und Umweltzentrum am Deister e. V.
10.09.2027	09:00 - 13:00 Uhr	Energie- und Umweltzentrum am Deister e. V.

zur Kursdetail-Seite