

Frauen in Balance

BEWEGT & KREATIV DURCH DIE WECHSELJAHRE

*“Wer die Menopause
schon nicht feiert, soll
sie zumindest
akzeptieren,
anerkennen und
würdigen.”*

(frei nach Gillian Anderson)



PRÄVENTIONS-
ANGEBOT FÜR
FRAUEN



Aktuelle Informationen und Termine unter:
susanhaehle.de/kurse-praevention

*Die beschriebenen Angebote dienen der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der Unterstützung der Selbstregulation. Sie ersetzen keine medizinische Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.
Die Klangangebote sind nicht über die Krankenkassen als Präventionsmaßnahme förderfähig.*

Frauen in Balance

BEWEGT & KREATIV DURCH DIE WECHSELJAHRE

Wechseljahre – Zeit des Wandels. Zeit für sich.

Die Wechseljahre sind mehr als hormonelle Veränderungen. Sie betreffen jede Frau – aber jede erlebt sie auf ihre eigene Weise. Diese Lebensphase ist oft geprägt von Veränderung, Neuorientierung und emotionalen Herausforderungen: Sorgen, Ängste, Fragen zur Partnerschaft oder zum Selbstbild treten in den Vordergrund.

Mit meinem Präventionsangebot möchte ich Sie ganzheitlich begleiten

– mit einem geschützten Raum für Austausch, Bewegung, Kreativität und achtsame Selbstfürsorge. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Selbstvertrauen, Selbstwert und der bewusste Umgang mit inneren und äußeren Veränderungen.

Was Sie erwartet:

- Ein geschützter Raum für Austausch, Entfaltung und neue Erfahrungen
- Bewegung & Tanz als Ausdruck Ihrer inneren Welt
- Kreative Methoden mit Farben, Klängen, Rhythmen und Tönen
- Impulse für Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Alltag
- Stärkung Ihrer inneren Ressourcen und Lebensfreude

Sie benötigen weder tänzerische noch künstlerische Vorerfahrung

– alles, was Sie brauchen, tragen Sie bereits in sich. Gemeinsam entdecken, aktivieren und erweitern wir Ihre Fähigkeiten – für mehr Leichtigkeit und innere Balance in den Wechseljahren.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Susan Hähle

Workshopumfang: 10 x 90 min

Gruppengröße: 6 bis 12 Teilnehmerinnen

Veranstaltungsort: Tanzstudio TingleStep
Carl-von-Ossietsky-Straße 200c,
09127 Chemnitz

Kosten: 333 €

Anmeldung unter: 0371 23521992 oder mail@susanhaehle.de



Nächster Kursbeginn: <https://susanhaehle.de/kurse-praevention>