

D3406D Die 2. Pubertät? Wechseljahre als Chance! Ein Workshop für Frauen ab 40 Jahren

Beginn Sonntag, 28.06.2026, 10:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr 100,00 €

Dauer 1 Termin

Kursleitung Manuela Bott

Kursort GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

In der Pubertät vollzieht sich der Wandel vom Mädchen zur Frau. Auch in den Wechseljahren durchlaufen wir Frauen einen natürlichen Prozess des Wandels. Diese Zeit der zweiten Pubertät birgt die Chance einer Neuorientierung. Wir entdecken ungeahnte Kräfte und Potentiale, die uns einen positiven und wertschätzenden Umgang mit uns selbst ermöglichen. Die körperlichen und seelischen Veränderungen in den Jahren des Wechsels werden mit anschaulichen Materialien, Texten, Bildern, Tanz, Musik und Entspannung im Workshop verständlich dargestellt. Dieses Wissen ermutigt zu einer kreativen Gestaltung unserer Lebensmitte, es eröffnen sich neue Möglichkeiten unser Gleichgewicht in dieser wichtigen Lebensphase zu finden und zu bewahren. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke, warme Socken, Brotzeit und ein Foto aus der ersten Pubertät mitbringen.

Termine

Datum Uhrzeit Ort

28.06.2026 10:00 - 18:00 Uhr Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)