

**Ort der Workshop-Durchführung:**

Pfarrzentrum Koblach  
Rebengässele 1, AT-6842 Koblach

**Datum:** Samstag, 18. Oktober 2025

**Dauer:** 9:00 – 17:00 Uhr (Ankommen ab 8:30 Uhr)

# Mit Balance durch die Wechseljahre

Einzigartiger Workshop  
für alle Frauen  
zwischen 40 – 60 Jahren

**Workshop-Leiterinnen:**

**Nicola Maier-Kilga, MSc.**

Psychotherapeutin  
Säuglings- Kinder und Jugendpsychotherapie  
Dipl. psych. Gesundheits- und Krankenschwester  
Coaching, Supervision

Bahnhofstraße 7, AT-6840 Götzis

+43 650 6119822

[psychotherapie@nicola-maier-kilga.com](mailto:psychotherapie@nicola-maier-kilga.com)

[www.nicola-maier-kilga.com](http://www.nicola-maier-kilga.com)

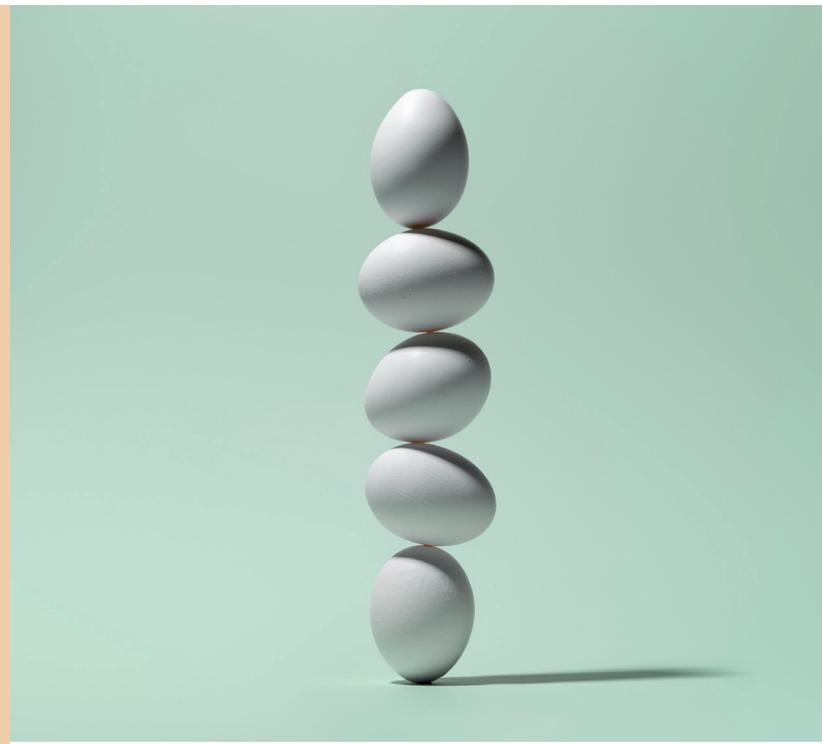
**Rebecca Reichen**

Dipl. Yogalehrerin  
Yoga-Therapeutin (in Ausbildung)

Lättenstrasse 5, CH-8335 Hittnau

+41 79 219 18 49

[rebecca.reichen@outlook.com](mailto:rebecca.reichen@outlook.com)



Samstag, 18. Oktober 2025  
Tages-Workshop  
im Pfarrzentrum Koblach  
Rebengässele 1, AT-6842 Koblach

## **Wechseljahre – wie wundervoll!**

Irgendwann ist es soweit – wir kommen in die sogenannten Wechseljahre, die einhergehen mit der Anpassung unseres Körpers auf die Reduzierung der weiblichen Hormone. Wir schauen uns gemeinsam an, was mit unserem Körper und unserer Psyche passiert und wie wir Beschwerden (z.B. Hitze und Schweiß, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, usw.) vorbeugen oder lindern können. Je besser wir in der Lage sind, uns auf den sich verändernden Hormonspiegel beziehungsweise auf die neue Lebenssituation einzustellen, desto gelassener gehen wir durch diese spannende Zeit.

## **Was dich erwartet?**

- Überblick über die Phasen der Wechseljahre und die hormonell bedingten Veränderungen.
- Betrachtung der typischen Symptome und Beschwerden, die auftreten können, und was du proaktiv dagegen tun kannst.
- Auseinandersetzung mit unserer Einstellung gegenüber den Wechseljahren und wie wir diese beeinflussen können.
- Überblick der Stressfaktoren und der Umgang mit unserer Stressempfindlichkeit.
- Übungsprogramm aus dem Hormon Yoga zur Reaktivierung der Hormonproduktion, das du nach dem Workshop selbstständig umsetzen kannst.
- Austauschrunden mit Fokus zum Wohlbefinden und wie du neue Vitalität erleben kannst.

## **Für wen ist der Kurs geeignet?**

Für alle Frauen zwischen 40 – 60 Jahren, die sich vor oder in den Wechseljahren befinden und sie verstehen wollen. Für die Hormon Yoga-Sequenz ist eine gute körperliche Verfassung Voraussetzung.

## **Ort der Workshop-Durchführung:**

Pfarrzentrum Koblach  
Rebengasse 1  
AT-6842 Koblach

## **Datum:**

Samstag, 18. Oktober 2025

## **Dauer:**

9:00 – 17:00 Uhr (Ankommen ab 8:30 Uhr)

## **Mitbringen:**

Schreibzeug und eine Yoga- oder Gymnastikmatte  
(sofern du keine geeignete Matte besitzt, hat es welche vor Ort - bitte um Info bei der Anmeldung)

## **Vorkenntnisse:**

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

## **Deine Investition:**

€ 240.– (Überweisung nach Anmeldung)  
Inklusive Pausengetränke, Snacks & leichte vegetarische Mittagsverpflegung

## **Anmeldung:**

Per E-Mail an:  
[psychotherapie@nicola-maier-kilga.com](mailto:psychotherapie@nicola-maier-kilga.com)

