



Ein Angebot aus der
Impulsreihe / Seminare



Ernährung im Einklang

**Fit und gelassen ab 40:
Stoffwechsel & Wohlbefinden**

Finden Sie Ihre Hormonelle
Balance mit Ernährung.

→ *Speziell für Frauen*



Um was geht's?

Veränderungen verstehen – Wohlbefinden stärken

Ab etwa 40 beginnt sich der weibliche Körper hormonell zu verändern. Schlaf, Energie, Gewicht, Stimmung und Stressbelastung können sich spürbar verändern – oft schleichend und individuell unterschiedlich.

Dieses Seminar vermittelt fundiertes Wissen und alltagstaugliche Strategien, um Körper und Psyche in den Jahren rund um die Wechseljahre bewusst zu unterstützen.

Ziel des Seminars:

- ✓ die körperlichen Veränderungen ab 40 besser verstehen
- ✓ den Zusammenhang von Hormonen, Ernährung und Stress kennenlernen
- ✓ praktische Tipps für mehr Energie und Wohlbefinden erhalten
- ✓ Stoffwechsel, Selbstfürsorge und Resilienz stärken
- ✓ achtsame Gesundheitsroutinen für den Alltag entwickeln

Für wen geeignet?

✓ **Frauen ab 40, die ...**

- ihre Gesundheit aktiv unterstützen möchten
- sich oft gestresst oder erschöpft fühlen
- ihren Stoffwechsel besser verstehen möchten
- bewusster essen und leben wollen
- gelassener durch die Wechseljahre gehen möchten

Dauer & Teilnehmer



2 x 90 Minuten
flexibel, **max. 5 Teilnehmer**

Gemeinsam Impulse bekommen: Das Seminar findet in einer kleinen Gruppe statt, um den gemeinsamen Austausch zu (er)leben und sich gegenseitig zu stärken.

Buchungspreis



Seminar – 2 Termine/Module
€210,-

*Was Sie erwartet
lesen Sie auf der
nächsten Seite. →*



Ihr Kompass zur **Ess-Balance**
Kathleen Dippel
Ernährungswissenschaftlerin (FH)

0174 . 4 44 69 59,
www.ess-balance.de, post@ess-balance.de,
Ess-Balance, Kathleen Dippel,
Richard-Wagner-Str. 1, 04109 Leipzig





Finden Sie Ihre Hormonelle
Balance mit Ernährung.

→ *Speziell für Frauen*

Seminar-Inhalt

✓ **Modul 1**

→ **Hormonelle Balance & Ernährung**

Was Frauen ab 40 wissen sollten

- Einfluss von Östrogen und Progesteron auf Körper und Stimmung
- Warum Stress hormonelle Beschwerden verstärken kann
- Ernährung zur Unterstützung von Energie, Schlaf und Wohlbefinden
- Bedeutung von Eiweiß, Ballaststoffen, gesunden Fetten und Mikronährstoffen
- Blutzucker stabil halten – Heißhunger reduzieren
- Darmgesundheit und hormonelles Gleichgewicht

✓ **Modul 2**

→ **Stoffwechsel stärken & achtsam leben**

Gelassenheit und Selbstfürsorge im Alltag

- Warum Stress den Stoffwechsel beeinflusst
- Emotionales Essen erkennen und verstehen
- Achtsam essen statt nebenbei funktionieren
- Entspannung und Nervensystem regulieren
- Kleine Routinen mit großer Wirkung
- Bewegung, Schlaf und Regeneration als Gesundheitsfaktoren

Praktische Übungen

- Warum Stress den Stoffwechsel beeinflusst
- Achtsamkeitsübung zur Stressregulation
- Körpersignale wahrnehmen lernen
- Hunger- und Sättigungswahrnehmung stärken
- Atemübung für mehr Ruhe und Balance
- Reflexion eigener Gewohnheiten
- Alltagstipps für mehr Energie und Gelassenheit



Neugierig?

Dann schreiben Sie mir doch
gleich eine Nachricht.

**Sie erfahren dann die nächsten
freien Termine. Ich freue mich
auf Ihre Anmeldung!**

