



EINZELTAGE

**Klimakterium**

**Erleben**

**Unterstützen**

**Geniessen**

**Datum**

**03. November 2023**

# KLIMAKTERIUM ERLEBEN – UNTERSTÜTZEN - GENIESSEN

Anlässlich des Kurstags können die Teilnehmenden spannende Beiträge rund um die Wechseljahre erwarten. Sie erlangen theoretische Kenntnisse zu dieser Lebensphase und erstellen unter anderem in verschiedenen Ateliers selber Hausmittel, mit welchen sich die unangenehmen Begleiterscheinungen des Klimakteriums erträglicher gestalten lassen.

---

## Zielpublikum

Alle Interessierten und insbesondere Frauen, welche mit diesen Problemen konfrontiert sind.

---

## Inhalte

- Die Teilnehmenden können die zahlreichen physiologischen Veränderungen während des Klimakteriums nachvollziehen.
  - Die Teilnehmenden sind selber in der Lage, einfache Hausmittel entsprechend den Symptomen, die im Vordergrund stehen (z. B. Salbeitee bei übermässigen Schweissausbrüchen), einzusetzen.
  - Schliesslich sollen die Kursteilnehmenden mehr über die Selbstfürsorge lernen.
- 

## Unterrichtsmethoden

Kurzinputs, Partnerarbeiten, Einzelarbeiten, praktische Lernwerkstätten, Austausch im Plenum

---

## Kursleitung

Gabriela Hofstetter-Hefti, Dozentin FH, HEdS-FR  
[gabriela.hofstetter-hefti@hefr.ch](mailto:gabriela.hofstetter-hefti@hefr.ch)

---

## Praktische Informationen

- Datum / Uhrzeit : 03. November 2023 - 09h00 bis 17h00
- Anmeldefrist : 05. Oktober 2023
- Kosten : CHF 250.00

Die Teilnahme am Einzeltag berechtigt zu einer Bestätigung, ausgestellt durch die HEdS-FR.

Kursort, Bedingungen und Anmeldung: <http://www.heds-fr.ch/einzeltage>

## Hochschule für Gesundheit Freiburg

Sekretariat Weiterbildung

Route des Arsenaux 16a

1700 Fribourg / Freiburg

[weiterbildung.heds@hefr.ch](mailto:weiterbildung.heds@hefr.ch)

