



Sanfter Wandel - Frauen in der Lebensmitte

Beratungs- und
Kursangebote
für die Wechseljahre

Die Zeit der Wechseljahre ist keine Krankheit und kein biologisches Drama. Ebenso wie die Pubertät handelt es sich um einen ganz natürlichen Lebensabschnitt, einen Übergang in eine neue Lebensphase.

Viele Frauen beschäftigen Fragen wie diese:

- Sind die Veränderungen meines Körpers schon Zeichen für die Wechseljahre?
- Wie kann ich diese Zeichen entschlüsseln und positiv für mich nutzen?
- Wechsel – Was wechselt wie wohin?
- Was hilft mir in dieser Zeit des Wandels?
- Nehme ich mir genügend Zeit für mich?
- Geht es anderen Frauen auch so wie mir? Wie komme ich mit ihnen in Kontakt?

Es gibt viele und verschiedene Wege, sich den Antworten auf diese Fragen zu nähern. Dazu biete ich Ihnen ein breites Methoden- und Beratungsspektrum an.

Ich möchte Ihnen helfen,

- die Wandelzeit positiv zu erleben,
- Selbsthilfe zu entwickeln,
- Ihre Mitte zu finden.
- die Wechseljahreszeichen zu entschlüsseln,
- Tabuthemen zu verbalisieren,

Seminare und regelmäßige Frauengruppen

Inhalte:

- Vielfältige Informationen über die Wechseljahre
- Kreative Methoden der Selbsterfahrung
- Stärkung des "eigenen Ichs"
- Hilfen und Tipps bei den körperlichen und seelischen Veränderungen
- Stressbewältigungsstrategien
- Körpererfahrungen
- Rituale für die Wechseljahre
- Austausch und Begegnung mit anderen Frauen

Kurzvorträge/ Impulsreferate

Themenbeispiele:

- Stressprävention/ -bewältigung
- Anti-Aging oder Happy-Aging?
- Alternativen zur Hormonersatztherapie
- Empty-Nest – Wenn die Kinder aus dem Haus gehen
- Das Märchen der "vertrockneten" alten Frau – Sexualität und Wechseljahre

Einzelberatung

- Wir nehmen uns gemeinsam die Zeit und Aufmerksamkeit, die Sie benötigen
- Ich berate auf Augenhöhe - Ihre Individualität und Grenzen werden geachtet
- Sie erleben keine Bewertung oder Verurteilung
- Sie lernen, Ihren Körper als "Sprachrohr" für ihre Bedürfnisse zu sehen
- Sie machen sich Ihre Lebenserfahrung bewusst und zunutze
- Sie finden eigene Lösungswege
- Sie können Mut, Kraft und Ressourcen (wieder-)finden
- Sie entdecken ihr Frau-Sein (neu)
- Sie bauen aus, was Sie schon gut können
- Sie lernen, mit Abschieden umzugehen und finden neuen Sinn für Ihr Sein
- Sie verwandeln negatives Erleben in positive Energie
- Sie können lernen, sich selber anzunehmen
- Sie kommen an Ihre eigenen Grenzen, spüren und erweitern diese
- Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie zur Expertin für sich selbst!

Honorar nach Absprache

Zu meiner Person:

Ich bin 1962 geboren, habe vier erwachsene Kinder und lebe in der Nähe von Bielefeld. Seit 1990 begleite ich Menschen in Fragen rund um die Familie, um Partnerschaft und um Frausein.

Meine Qualifikationen:

- Examierte Krankenschwester
- GfG-Wechseljahresberaterin, GfG-Kursleiterin für Wechseljahre und Frauengesundheit® ¹
- GfG-Geburtsvorbereiterin®
- AFS-Stillberaterin ² / AFS-Ausbilderin für Stillberaterinnen / AFS-Referentin
- Weiterbildungen in Konfliktmanagement, Gesprächsführung, Moderation, Beckenbodengymnastik, Psychografie
- Augenblicklich in Weiterbildung: Personenzentrierte Beratung (GwG) ³

¹ GfG: Gesellschaft für Geburtsvorbereitung, Familienbegleitung und Frauengesundheit

² AFS: Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen

³ GwG: Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie (GwG) e.V.



Andrea Redecker

Schleienweg 12
33813 Oerlinghausen
Tel. 05202-977882

kontakt@sanfter-wandel.de
www.sanfter-wandel.de

*"Die Wolken, die Flüsse, die Bäume sind immer gleich und doch immer anders,
sich selber treu und doch bereit, sich zu ändern. Bestand hat nur der Wandel."*

(J. Mariss)