

Angst-Coaching: Frauen in den Wechseljahren

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Gesundheit.

Die Wechseljahre sind mehr als ein hormoneller Umbruch – sie sind ein tiefgreifender Lebensabschnitt. Viele Frauen erleben in dieser Phase nicht nur körperliche Veränderungen, sondern auch eine Zunahme von Ängsten: Schlafstörungen, Herzrasen, diffuse Unruhe, Sorgen um Attraktivität, Partnerschaft oder

Termine:

Fr. 28.11.2025

15:00-20:00 Uhr

Sa. 29.11.2025

10:00-18:00 Uhr

So. 30.11.2025

10:00-16:00 Uhr

Preis:

375,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 31
66111 Saarbrücken
Tel. 0681 - 3 22 62**

Seminarinhalte Theorie:

- Angst und Hormone: Wie Östrogen, Progesteron & Cortisol das Erleben prägen
- Typische Angstthemen in den Wechseljahren: Verlust, Kontrolle, Existenz
- Psychoedukation und Coaching-Perspektiven
- Ressourcenarbeit, Reframing und Glaubenssatzarbeit
- Körper- & Ernährungsfaktoren bei Angst
- Praktische Tools: Atemübungen, Bodyscan, Visualisierungen, Symbolarbeit
- Rituale für Übergänge und Neuorientierung

- Psychische und körperliche Veränderungen
- Angst als Symptom
- Neuroendokrinologische Perspektive (Hormon–Gehirn–Stress–Achse)

- Psychoedukation: „Angst als Signal“ – entpathologisieren
- Salutogenese & Resilienz im Klimakterium
- Fallbeispiele & Austausch
- Ressourcenarbeit: Lebenslinie & Stärken reaktivieren
- Reframing: Wechseljahre als Übergangsritual, Chance auf Selbstbestimmung
- Arbeit mit Glaubenssätzen: „Ich bin weniger wert“ „Ich bin reifer & freier“

Seminarinhalte Praxis:

Der letzte Seminartag widmet sich ganz den körperorientierte Methoden und ihrer Umsetzung:

- Bodyscan
- Progressive Muskelrelaxation
- Bewegung & sanfte Sportarten
- Vagusaktivierung
- Atemtechniken

Bitte tragen Sie an diesem Tag lockere, bequeme Kleidung und bringen nach Möglichkeit eine Isomatte oder Ähnliches mit, da wir die Methoden auch ausprobieren werden.

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch Tätige und Fachkräfte auch aus zB Frauenarztpraxen.

Dozent/in HP Susanne Schimmelpfennig: Jg. 1967. Nach kaufmännischer und medizinischer Ausbildung, absolvierte Frau Schimmelpfennig ein Studium der Theologie, außerdem zur Heilpraktikerin, Salutogenesetrainerin sowie Entspannungspädagogin/-therapeutin. Mit mehr als 15 Jahren Lehrtätigkeit an der Krankenpflegeschule des universitären Lehrkrankenhauses der SHG Merzig im Bereich Stationäre Naturheilverfahren und Psychologie, sowie seit 2004 Prüfungsvorbereitung und Seminare für Heilpraktikeranwärter, rundet sie ihre Expertise ab. Auch nach vielen Jahren ist sie immer noch fasziniert von der Frage Aaron Antonovskys 'Wie entsteht Gesundheit' und den Antworten, die Ernährung, Bewegung, Pflanzen, Wasser und Ordnung dazu bereitzuhalten. Zu diesen Themen hält Frau Schimmelpfennig Vorträge im deutschsprachigen Raum und betreut, coacht Praxispersonal bei der Implementierung neuer naturheilkundlich orientierter Prozesse.

Seminarnummer:
SSB66291125

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

