

## Der Gesundheitspark Wien Speising lädt zur Veranstaltung



### „Veränderung und Neubeginn: die Wechseljahre verstehen“

Der hormonelle Umbruch ab 40 wirft für Frauen viele neue Themen rund um Gesundheit und Wohlbefinden auf. Was verändert sich, und wie kann frau damit umgehen? Expert\*innen informieren und stehen dir für persönliche Gespräche zur Verfügung. Abschließend bietet eine Yogastunde Entspannung.

**17. Oktober 2024, 16.00 - 20.00 Uhr**

**Location:** Loft im Momentum Bewegung, Hietzinger Kai 133, Dachgeschoss

#### Programm:

- |                   |                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.00 – 16.30 Uhr | <b>Gesundheit &amp; Wohlbefinden steigern, Potentiale nutzen</b><br><i>Mag.<sup>a</sup> Christine Pasterk, Ernährungs- und Vitalstoffberaterin</i>                                                 |
| 16.30 – 17.00 Uhr | <b>Hormondefizit natürlich behandeln - bioidente Hormone &amp; mehr</b><br><i>Dr.<sup>in</sup> med. Elke Pollak, Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt Frauengesundheit und bioidenten Hormonen</i> |
| 17.00 - 17.30 Uhr | <b>Die Bedeutung von Krafttraining gerade im mittleren Alter</b><br><i>Norbert Schnalzer, Sporttherapeut</i>                                                                                       |
| 17.30 – 18.30 Uhr | <b>Meno-Sprechstunde: Die Expert*innen beantworten deine Fragen</b>                                                                                                                                |
| 18.30 – 19.30 Uhr | <b>Entspannt mit Yoga – Atemtechnik, Yinmoves &amp; Meditation</b><br><i>Mag.<sup>a</sup> Barbara Fisa, aka Yoguardian</i>                                                                         |
| Ab 19.30 Uhr      | <b>Gemütlicher Ausklang mit kulinarischer Begleitung</b>                                                                                                                                           |

**Die Veranstaltung ist kostenfrei!**

Weil  
Gesundheit  
so nahe liegt

Um Anmeldung unter [speising@gesundheitspark.at](mailto:speising@gesundheitspark.at) wird gebeten.