

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

**Die Veranstaltung ist kostenfrei!**



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