Die Gleichstellungsbeauftragten der Ämter Schrevenborn, Lütjenburg, Selent-Schlesen, der Stadt Schwentinetal laden zu drei Informationsveranstaltungen ein, bei denen Themen im Mittelpunkt stehen, die viele Frauen sehr bewegen und beschäftigen.

Die Veranstaltungsreihe wird gestaltet von der Heilpraktikerin Anna Danisger, die eine Praxis für Naturheilkunde mit den Schwerpunkten Ernährungsberatung und Pflanzenheilkunde führt.

Die Vorträge sind für Sie kostenfrei und die Termine können unabhängig voneinander wahrgenommen werden.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Online-Vorträge—so funktioniert es:

An den Veranstaltungen können Sie bequem von zu Hause aus mit einem PC, Tablet oder Smartphone teilnehmen.

Übers Internet verfolgen Sie die Vorträge in Echtzeit, sehen die Präsentation und können der Referentin Fragen stellen.

Dafür sind eine stabile Internet-Verbindung und ein aktueller Browser erforderlich.

Für die Veranstaltungsreihe wird Jitsi benutzt.

Nach Ihrer Anmeldung per E-Mail (stefanie.ulbrich@amt-schrevenborn.de) erhalten Sie einen Link für den jeweiligen Vortrag.

Anmeldung und weitere Informationen

Stefanie Ulbrich

Gleichstellungsbeauftragte

Amt Schrevenborn

(0431) 2409-143

stefanie.ulbrich@amt-schrevenborn.de

Die Veranstaltungsreihe Frauengesundheit ist ein Kooperations-Angebot der Gleichstellungsbeauftragten des Amtes Schrevenborn, der Stadt Schwentinetal und des Amtes Selent-Schlesen, sowie der Gleichstellungsbeauftragten des Amtes Lütjenburg.

VERANSTALTUNGSREIHE FRAUENGESUNDHEIT

WECHSELJAHRE

BRUSTGESUNDHEIT

GESUNDES ABNEHMEN

Nov./Dez./Jan.
21/22

Kostenfrei

online

TANZ DER HORMONE - DIE WECHSELJAHRE

In gemütlicher (online-) Runde sprechen wir über die Wechseljahre der Frau.

Was passiert im Körper der Frau während der Wechseljahre?

Wann und wie lange dauern sie an? Welche Veränderungen sorgen für körperliche und psychische Beschwerden?

Welche Beschwerden können den Wechseljahren zugeordnet werden?

Was bietet die Schulmedizin und was die Naturheilkunde zur Abhilfe?

Hormone, ja oder nein?

Diese und weitere Fragen klärt die Referentin im Vortrag und in der Gesprächsrunde.

Ein Gedankenaustausch mit vielen nützlichen Informationen und Tipps!

Dienstag 02. November 2021

18.00 bis 20.00 Uhr

Online über Jitsi

DIE BRUST DER FRAU - BRUSTGESUNDHEIT

„Die Brust der Frau“

Ein Tabu-Thema oder eines, was gerne lieber mit einer Freundin in vertrauter Zweisamkeit besprochen wird?

Heute Abend sprechen wir offen in diskreter Runde über die Brust der Frau. Wir schauen uns den Aufbau der Brust an, sprechen über das Wachstum und die Veränderungen, die unsere weibliche Brust im Laufe des Lebens und in Phasen der Hormonumstellungen durchmacht. Wir sprechen über die (gesundheitlichen) Probleme, die entstehen können und lernen, wie frau ihre Brust abtasten kann, um Knoten rechtzeitig zu erkennen.

Tipps aus der Naturheilkunde werden zur Hilfe gegeben und besprochen, wann es unumgänglich wird, den Arzt aufzusuchen. Das Thema Mammographie bekommt seinen Raum und Fragen können geklärt werden.

Dienstag 07. Dezember 2021

18.00 bis 20.00 Uhr

Online über Jitsi

ESSLUST STATT DIÄTFRUST - GESUNDES ABNEHMEN

Über gesunde Ernährung und Abnehmen Es gibt viele Diäten auf dem Markt. Sie werben mit ausgeklügelten Systemen, die helfen sollen, gesund und nachhaltig abzunehmen. Wir schauen uns die bekanntesten an und sprechen über den Sinn und Unsinn der Diäten. Einen großen Teil des Vortrags wird die Ernährung zum Erhalt der Gesundheit einnehmen und somit das Abnehmen aus seiner medizinisch/gesundheitlichen Seite beleuchtet.

Sie werden verstehen, was Insulin und Blutzucker mit Stoffwechsel und Schilddrüse zu tun haben und warum es manche schwer haben abzunehmen.

Mit einfach durchzuführenden Tipps wird heute Abend der erste Schritt in ein leichteres Leben getan.

Selbstverständlich ist auch genug Zeit für Ihre Fragen!

Dienstag 18. Januar 2022

18.00 bis 20.00 Uhr

Online über Jitsi