

# Gesund und glücklich durch die Menopause

## Die Wahrheit über Hormone

Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, erhöhte Blutfettwerte, Wassereinlagerungen das alles muss nicht sein, nur weil Sie als Frau geboren worden sind und jetzt die Menopause durchlaufen. Als Schul- und Präventionsmedizinerin liegt es mir sehr am Herzen, Ihnen Mut zu machen und Wege aufzuzeigen, was Sie tun können.

### **Kursziele:**

- Sie erhalten einen Einblick in meine Arbeit mit praktischen Erfahrungen.
- Sie erhalten Tipps die ich ihnen auf den Weg mitgebe um Wege aufzuzeigen, was sie für eine glückliche Menopause tun können.

Kurskosten        Fr. 50.00

Mitbringen        Bildungspass  
Wasser zum Trinken  
Schreibmaterial

Zielgruppe        Alle Frauen, die glücklich durch die Menopause möchten.

### ***Gesund und glücklich durch die Menopause SRK 44/111***

Jeweils Mittwoch, 18.30 – 21.00 Uhr

Kursdatum 16. März 2011

Kursort Schmiedgasse 1, 6430 Schwyz

Kursleiterin Dr. med. Antoinette J. Föhr-Keller  
www.ajfoehr.ch

Anfragen und  
Anmeldungen SRK Kanton Schwyz  
Doris Walder-Horat, Mangelegg 82,6430 Schwyz  
041 810 22 67, doris.walder@srk-schwyz.ch

Anmelde-  
schluss 06. März 2011

### ***Gesund und glücklich durch die Menopause SRK 45/111***

Jeweils Donnerstag, 18.30 – 21.00Uhr

Kursdatum 24. März 2011

Kursort Wägitalstrasse 22, 8854 Siebnen

Kursleiterin Dr. med. Antoinette J. Föhr-Keller  
www.ajfoehr.ch

Anfragen und  
Anmeldungen SRK Kanton Schwyz  
Doris Walder-Horat, Mangelegg 82,6430 Schwyz  
041 810 22 67, doris.walder@srk-schwyz.ch

Anmelde-  
schluss 14. März 2011