Sei dir wichtig®

Übersicht zum Bildungsurlaub

„Wechseljahre als Chance – Wissen, Balance & Wohlbefinden (Vollzeit)"

Zeitraum: 25.01.–29.01.2027
Seminarzeiten: täglich 09:00 – 16:00 Uhr (inkl. Pausen)
Ort: Zeitraum Arpke, Hasendamm 67, 31275 Lehrte OT Arpke

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen offiziell von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung mit der **Veranstaltungsnummer B26-134078-51** anerkannt.

Inhalte im Überblick

- Hormonelle Veränderungen in den Wechseljahren und ihre Auswirkungen auf Körper und Psyche
- Ernährung, Stoffwechsel und Darmgesundheit in der Lebensmitte
- Schlaf, Stressregulation und Regeneration
- Bewegung, Heilpflanzen und weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen
- Resilienz und Selbstfürsorge: persönliche Ressourcen erkennen und stärken
- Umgang mit veränderter Belastbarkeit, Konzentration und Energie im Berufsalltag
- Reflexion individueller Herausforderungen und Entwicklung alltagstauglicher Strategien

Ziel des Bildungsurlaubs

Die Teilnehmerinnen erwerben fundiertes Wissen über die körperlichen und psychischen Veränderungen während der Wechseljahre und deren mögliche Auswirkungen auf Gesundheit und berufliche Leistungsfähigkeit. Sie lernen, individuelle Belastungen und Ressourcen bewusster wahrzunehmen und entwickeln praxisnahe Strategien, um ihre Gesundheit, Widerstandskraft und Handlungsfähigkeit im Berufsalltag zu stärken. Gleichzeitig gewinnen sie neue Perspektiven für einen selbstbestimmten Umgang mit dieser Lebensphase.

Dozentin

Isabell Slowik: ErnährungsCoach (IHK), Natur-Resilienz-Trainerin®, Expertin für ganzheitliche Frauengesundheit (AKN)

Isabell Slowik • Hasendamm 67 • 31275 Lehrte • 05175/319383 • kontakt@sei-dir-wichtig.de
StNr.: 16/202/29088 • Commerzbank • DE77 2504 0066 0203 1144 00 • COBADEFFXXX