

GESUNDHEITSTAG  
23.3.2024  
IN THUN



## DIE UNSICHTBAREN DIRIGENTEN: WIE HORMONE IHR WOHLBEFINDEN BEEINFLUSSEN (UND WAS SIE SELBER AN GUTEM DAZU BEITRAGEN KÖNNEN)

### DOZENTIN



#### **Barbara Lüscher**

<https://barbaraluescher.com>

BSc BFH, Ernährungsberaterin SVDE

Psychologische Beraterin APF

Hormoncoach

Dieser Tag bietet Ihnen die Möglichkeit, ein tieferes Verständnis für Ihr Hormonsystem zu entwickeln.

Sie werden erfahren, dass ausser den klassischen Herausforderungen wie Gewichtszunahme oder Hitzewallungen noch ganz andere Beschwerden mit den Hormonen in Zusammenhang stehen. Machen Sie sich gefasst auf das eine oder andere Aha-Erlebnis, durch das Sie Ihre eigene Situation anschliessend aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Wichtig ist aber nicht nur das Wissen um den Einfluss der Hormone, sondern unbedingt auch, was Ihr Beitrag sein kann, um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.



Im **Workshop** erhalten Sie konkrete und praktische Tipps, wie Sie Ihre Ernährung und generell Ihren Lebensstil hormonfreundlich(er) gestalten können.

Der Tag richtet sich an **Frauen** in Zeiten der Veränderung, aber auch an jüngere Frauen mit Beschwerden wie z.B. unregelmässigem Zyklus, Endometriose, PCOS, grundsätzlichen Zyklusbeschwerden, Myome und Zysten, etc.

Auch **Männer** sind herzlich willkommen. In ihrem Körper sind die genau gleichen Hormone am Werk wie bei den Frauen, nur in etwas unterschiedlichen Mengen. Veränderungen im Hormonhaushalt betreffen auch die Männer. Und das Wissen aus dem Tag fördert ganz sicher das Verständnis für die Frauen!

## INFOS

**Veranstaltungsort:** Moosweg 5, 3645 Gwatt

**Datum:** Samstag, 23.3.2024, 9.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 80.– pro Person, CHF 130.– Ehepaare (an der Tageskasse)

**Verpflegung:** Selbstverpflegung, Getränke und Snacks sind erhältlich

**Anmeldung:** Bis 18. März 2024 auf [www.ggzg.ch](http://www.ggzg.ch), [Kurse / Anlässe](#)

**Kontakt:** [info@ggzg.ch](mailto:info@ggzg.ch), +41 (0)33 334 73 73