



## WIND OF CHANGE – DER WECHSELJAHRE WORKSHOP

### ÜBERBLICK & DETAILS

Die Wechseljahre sind nicht nur eine hormonelle Umstellung, sondern eine Phase des Wandels und der Neuorientierung. Im „Wind of Change“-Workshop entdecken Sie, wie ganzheitliche Ansätze aus ayurvedischer Ernährung, Yoga, Meditation und Biografiearbeit Ihnen helfen, Ihren Körper besser zu verstehen und neue Potenziale freizulegen.

### WANN UND WO FINDET DER WORKSHOP STATT?

Der Workshop findet vom 4. -7. Dezember 2025 im idyllischen Norby Garden (Mölnbarg 15, Rieseby) statt. Genießen Sie die ruhige Umgebung, um in entspannter Atmosphäre tief in das Thema einzutauchen: [www.norby-garden.de](http://www.norby-garden.de)

Der Workshop beginnt am 4. Dezember um 16:30 Uhr und endet am 7. Dezember um 13:00 Uhr. Auf Wunsch kann die Anreise gern bereits am 6. Dezember erfolgen und/oder bis zum 28. Dezember verlängert werden (gegen Aufpreis).

### WAS IST IM PROGRAMM ENHALTEN?

Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Wissensseinheiten rund um die Wechseljahre, inspirierende Biografiearbeit sowie ein ganzheitliches Konzept aus ayurvedischer Vollverpflegung, Yoga und Meditation. So entsteht ein stimmiger Rahmen, um Veränderungen zu verstehen, innere Ressourcen zu stärken und neue Perspektiven zu entwickeln.

### FÜR WEN IST DER WORKSHOP GEEIGNET?

„Wind of Change“ richtet sich an Frauen, die bewusst durch die Wechseljahre gehen möchten. Ob Sie sich mehr Wissen über Ihren Körper und seine Veränderungen wünschen oder neue Ideen und Lebensziele verwirklichen möchten – dieser Workshop bietet Raum für Wachstum, Klarheit und Selbstbestimmung.

### IHRE BEGLEITERINNEN

Frauenärztin Merel Maria Jansen und Coachin Ina Brodersen führen Sie einfühlsam und kompetent durch den Workshop – für neue Perspektiven und ganzheitliches Wohlbefinden:

Ina Brodersen: Coaching, Beratung, Potenzialentfaltung ([www.fermate-beratung.de](http://www.fermate-beratung.de))

Merel Jansen: Ganzheitliche Frauenärztin ([www.ostsee-ayurveda.de](http://www.ostsee-ayurveda.de))