Frauengesundheit

Das Wissen um die Vorgänge im weiblichen Körper hilft, mit mehr Verständnis auf unliebsame Veränderungen, Unwohlsein oder Erkrankungen reagieren zu können und für sich den richtigen Umgang zu finden.
Lebensstil, ausgewogene Ernährung und spezielle Lebensmittel fördern die Hormonbalance und tragen dazu bei, das körperliche und seelische Wohlbefinden zu unterstützen.

Inhalte:
* Hormonelle Veränderungen in verschiedenen Lebensphasen
* Bedeutung von Ernährung und Lebensstil für die Hormonbalance
* Ernährungsempfehlungen, Tipps bei hormonellen Dysbalancen, Zyklusstörungen, Wechseljahre ….
* Hormonaktive Substanzen in vielen Alltagsgegenständen (Lebensmittelverpackungen, Kosmentika, Kleidung, Spielzeug) erkennen und vermeiden

Information

Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	27,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	interessierte Personen

Verfügbare Termine

11.01.2027 19:00, Fladnitz an der Teichalm

Ort	Fladnitz an der Teichalm
Beginn	11.01.2027 19:00
Ende	11.01.2027 21:00
Örtlichkeit	GH Tengg, Tulwitzdorf 18, 8163 Fladnitz an der Teichalm
Information	Sophie Stangl, Tel +43 3332 62623 4615, sophie.stangl@lk-stmk.at, Anmeldung bei: GB Andrea Gschaidbauer, Tel. 0664 9192987
Kursnummer	6-0021833
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Oststeiermark

© 2026 - lfi.at

27.01.2027 18:00, Übelbach

Ort	Übelbach
Beginn	27.01.2027 18:00
Ende	27.01.2027 20:00
Örtlichkeit	Marktgemeinde Übelbach, Alter Markt 64, 8124 Übelbach
Information	Melanie Prandstätter, melanie.prandstaetter@lk-stmk.at, Anmeldung bei der Gemeindebäuerin Mitteregger Katharina 0664/73492829
Kursnummer	6-0021737
Trainer:in	Elisabeth Pucher-Lanz
Veranstalter	Regional-LFI Südweststeiermark

© 2026 - lfi.at