

## Einladung zum Vortrag

# Wechseljahre als Chance und Beginn zu einer wunderschönen Reise zu sich selbst

### Vortragende:

**Christine Palle** Dipl. Intuitionstrainerin, systemische Trainerin

**Roswitha Martini** Dipl. Lebens-u. Sozialberaterin, Dipl. Kinesiologin, Supervisorin

Wohl kaum eine natürliche Veränderung im Leben, löst so viele Ängste und unbewusste Befürchtungen aus, wie die Wechseljahre und das Älterwerden. Frau ist somit aufgefordert, für die zweite Hälfte ihres Lebens etwas Neues und Eigenständiges zu entwickeln. Es gibt kaum eine bessere Zeit für eine bewusste Neugestaltung des Lebens als die Wechseljahre und zwar durch: Lebensstilveränderung, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung.

**Wann:** Mittwoch 28.11. 2018  
**Uhrzeit:** 19:00  
**Wo:** Vereinslokal Gemeinde Oberdrauburg

**Freier Eintritt!**

Auf Ihren Besuch freuen sich  
die „Gesunde Gemeinde“ Oberdrauburg  
mit Bürgermeister Stefan Brandstätter und  
AK-Leiterinnen Maria Lerchster und Ursula Raff

In Zusammenarbeit mit FamiliJa und gefördert aus den Mitteln: