

# Stark durch die Wechseljahre: Selbstfürsorge und Selbstbewusstsein im Beruf

**Produktnummer**  
2026-41092F

**Termin**  
27.04.2026  
09:15–16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
305,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben, doch viele Frauen erleben diese Phase mit körperlichen und seelischen Herausforderungen, die sich auch auf den Berufsalltag auswirken können.

Dieses Seminar bietet einen geschützten Rahmen, um sich mit den Veränderungen auseinanderzusetzen und Strategien für mehr Wohlbefinden und Stabilität zu entwickeln. Sie erhalten fachlichen Input rund um die Wechseljahre, lernen wirksame Strategien zur Selbstfürsorge kennen und reflektieren Ihren Umgang mit Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder „Brain Fog“.

Ziel ist es, die eigene Lebensphase besser zu verstehen, offen damit umzugehen und gestärkt sowie selbstbewusst im beruflichen Alltag zu bestehen.

## Inhalte

- Medizinischer Überblick: Was passiert in den Wechseljahren?
- Symptome und Umgang: Von Hitzewallungen bis Brain Fog – was kann ich tun
- Selbstfürsorge im Alltag: Ernährung, Bewegung, Achtsamkeit, Energiehaushalt
- Kommunikation & Selbstbewusstsein: Leichter über Beschwerden sprechen
- Aktionsplan für den beruflichen Alltag

## Dozierende

**Silvia Cavallucci**

## Veranstalter

VWA Freiburg

## Ort

Haus der Akademien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

## Kontakt

### Information

Nilgün Bortoli  
bortoli@vwa-freiburg.de

### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)