



Wechseljahre – Eine Lebensphase als Chance



Belegklinik mit den Fachrichtungen
Geburtshilfe und Gynäkologie
Orthopädie
Plastische Chirurgie

KLINIK SANKT ELISABETH

Max-Reger-Straße 5-7
69121 Heidelberg
Telefon 06221/488-0
www.sankt-elisabeth.de



Ganzheitliche Gesundheits-
und Lebensberatung für Frauen
rund um die Wechseljahre

Dr. rer. nat. Astrid Walther
Heilpraktikerin

Wechseljahre verändern, aber wunderbar

In den Wechseljahren des Lebens einer Frau verändert sich viel. Der Körper stellt sich spürbar um, was zu Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Haut- Schleimhautproblemen u.v.m. führen kann. Das Selbstbild verändert sich und manchmal auch die Art, wie das Umfeld reagiert. Für einige Frauen verläuft das mehr oder weniger unproblematisch, bei anderen eher beschwerlich.

Gleichzeitig sind die Wechseljahre eine Chance, den bisherigen Lebensweg zu betrachten und noch einmal durchzustarten. Es geht darum, die Früchte zu ernten, neue Freiheiten zu genießen und sich an der ein oder anderen Stelle neu auszurichten. Denn auch im Alltagsleben kommen nun auf die meisten Frauen viele Veränderungen zu, sei es in der Familie, der Partnerschaft oder im Beruf, oft verbunden mit Konflikten und Unsicherheiten. Häufige Fragen: Wo stehe ich – was will ich – was brauche ich?

Ein Zitat der Heiligen Hildegard, der Namensgeberin der neuen Abteilung an der Klinik Sankt Elisabeth, die auch der Ganzheitsmedizin Raum bietet, lautet:

„Drei Pfade hat der Mensch in sich,
in denen sich sein Leben tätigt:
die Seele, den Leib und die Sinne.“

Daran orientiert sich auch die neu ins Leben gerufene Wechseljahresberatung, die von der Heilpraktikerin und Biologin Frau Dr. rer. nat. Astrid Walther angeboten wird.

Nur wenn wir uns wohl fühlen mit uns selbst, unserem Körper und unserem Leben, werden wir glücklich und können bewirken, was wir uns wünschen.

Deshalb umfasst dieses neue Angebot sowohl naturheilkundliche Behandlung zur Erleichterung von Wechseljahresbeschwerden als auch Unterstützung bei der bewussten Gestaltung dieser Lebensphase und ihrer Herausforderungen.

In einem freundlichen und entspannten Umfeld reicht das Angebot von Aromatherapie über Bachblüten, Homöopathie und Pflanzenheilkunde bis zu Burn-Out-Prophylaxe, Entspannungsverfahren und professionellen Gesprächstechniken zur Zielfindung oder Problemlösung.

Und so können Sie die ganzheitsmedizinischen Zusatzleistungen unseres Hauses in Anspruch nehmen:

Informationen und Terminvereinbarung:

Tel.: 06221 – 488 6100

Ort der Beratung:

Klinik Sankt Elisabeth
Abteilung Sankt Hildegard

Wir wünschen Ihnen für Ihren Weg durch diese wertvolle Lebensphase Offenheit, Neugier und eine gute Begleitung.

Ihre
Klinik Sankt Elisabeth

Eine Entscheidung fürs Leben