

**Die Pflegenahversorgung
Finkenstein am Faaker See / St. Jakob im Rosental**

lädt zum kostenlosen Vortrag

**„Hormone in Balance – Ernährung & Bewegung in den
Wechseljahren“**

ein.

***Dienstag, 07. Oktober 2025
17:00 – 18:30 Uhr
Birkenweg 9, 9584 Finkenstein***

Vortragende

Mag.^a Bee Moser, Ernährungswissenschaftlerin

In den Wechseljahren verändert sich nicht nur der Hormonspiegel – auch Verdauung, Schlaf, Stimmung und Energielevel können aus dem Gleichgewicht geraten. In diesem Workshop besprechen wir, wie Ernährung und sanfte Bewegung helfen können, typische Beschwerden zu lindern. Dabei geht es um nährstoffreiche Lebensmittel, hormonfreundliche Rezepte und Alltagstipps für mehr Wohlbefinden. Interaktive Übungen, Kochdemonstration sowie gemeinsame Verkostung und Austausch.

Um Anmeldung wird gebeten.



finkenstein.cn@ktn.gde.at



0664/2504463 oder 0664/2504468.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!
Für die Bürgermeister:

Kathi & Volenting

Pflegenahversorgerinnen – Community Nurses