



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:



Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 02. September 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Psychische Belastungen in den Wechseljahren:

Wenn der Hormonwechsel die Seele trifft!

Die Wechseljahre (Menopause) stellen eine natürliche Phase im Leben einer Frau dar, in der sich die Hormonproduktion, insbesondere Östrogen und Progesteron, stark verändert. Diese hormonelle Veränderung kann jedoch nicht nur physische, sondern auch tiefgreifende psychische Auswirkungen haben. Die Symptome in Bezug auf die Psyche sind vielfältig und können das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Zum Beispiel:

- 1) Stimmungsschwankungen
- 2) Depressionen
- 3) Angzustände und Panikattacken
- 4) Schlafstörungen
- 5) Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme

Gängige Therapiemöglichkeiten können helfen, behandeln aber leider nicht Geist und Körper im Einklang und sind oft auch von starken Nebenwirkungen betroffen. Zum Beispiel:

- 1) **Hormontherapie (HRT):** Erhöhtes Brustkrebs- / Herz-Kreislauf-Risiko.
- 2) **Antidepressiva / angstlösende Medikamente:** Oft körperliche Folgen: (Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Unruhe oder Erschöpfung)

Mir ist es wichtig, Frauen in dieser Lebensphase ganzheitlich zu unterstützen und die Perspektive hinsichtlich der natürlichen Transformation des Alterns als Neustart anerkennen zu können. Eine Phase, in der der weibliche Körper mit all seinen Bedürfnissen gesehen, akzeptiert und wertgeschätzt wird. Körper und Geist dürfen sich gleichzeitig verändern. Deshalb möchte ich Dich, solltest Du Dich in dieser Lebensphase befinden, herzlich zu DER KURS einladen. Eine sechsmonatige Coaching-Begleitung in einer kleinen Exklusiv-Gruppe, in der ich eine Wohlfühl-Plattform für Frauen ab 40 Jahren bereitstelle. Hier dürfen alle Themen angesprochen und angenommen werden. Es wird voneinander gelernt, und eine gezielte Transformation hin zu einem Neustart in ein neues Lebenskapitel wird möglich gemacht. Währenddessen unterstütze ich Dich mit persönlichen 1:1 Coachings für die Psyche, Atem- und Meditationstechniken für den Körper, TimeWaver-Sessions für die Analyse ganzheitlicher Gesunderhaltung, Gruppen-Coachings für das Zusammensein unter Frauen mit gleichen Themen und und und...

Ein kostenloses Beratungsgespräch kannst Du gerne über das Kontaktformular meiner Website: <https://www.iris-alheidtpehrish.com/de> anfordern. Ich freue mich auf Dich!