

VORTRAG

Ladys Night

Hitzewallung und Lebenslust



Mittwoch
22. April 2026
18.30 Uhr

Maria Alm
Haus der Begegnung

Freie Teilnahme

Barbara Schnöll

Dipl. Gesundheits- und Kranken-
schwester, geprüfte Wechseljahre-
beraterin, Beckenbodentrainerin,
vollblutweiber.at

An diesem Abend geht es um Chancen und Herausforderungen, die auf Frauen in der Lebensmitte warten. Längst haben die Wechseljahre ihren Schrecken verloren. Frauen jenseits der 40 sind in der Mitte des Lebens angekommen. Nach Jahren voll mit Verpflichtungen haben sie endlich Zeit für sich und wollen diese nutzen. Selbstpflege mit Heilpflanzen für die gesundheitsbewusste Frau: Sie erfahren mehr darüber, was Mutter Natur an Unterstützung bereithält. Die Veränderung in der Mitte des Lebens betrifft auch die Mitte unseres Körpers – den Beckenboden. Sie lernen, wie Sie daraus ein starkes Zentrum machen.

Alois Hammerschmid Bildungswerkleiter
Bgm. Rudolf Müllner Vorsitzender

Sei so gut
MARIA ALM

salzburgerbildungswerk.at | 2026