



Meno Power

MIT ENERGIE & KREATIVITÄT
DURCH DIE WECHSELJAHRE

DER KREATIVE POWER-WORKSHOP FÜR FRAUEN IM WECHSEL

Die Wechseljahre –

Zeit für Veränderung, Wachstum und jede Menge neue Energie!
Statt sie als reines „Durchhalten“ zu betrachten, nutzen wir diese Phase als Chance, unser Leben bewusst zu gestalten – mit **Kreativität**, **Humor** und **neuen Impulsen**.

Was erwartet dich?

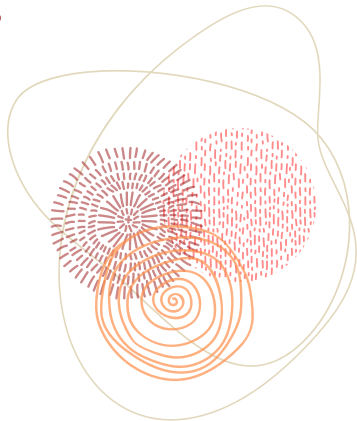
- Kreative Übungen, um Körper & Geist neu zu entdecken
- Collagen, Farben, Worte – alles außer Langeweile!
- Achtsamkeits- und Wohlfühlrituale für die innere Balance
- Austausch mit anderen Powerfrauen – ganz ohne Tabus!
- Viel Lachen, neue Perspektiven & jede Menge „Aha“-Momente

Für wen?

Für alle Frauen, die bereit sind, die Wechseljahre

nicht nur auszuhalten, sondern aktiv zu gestalten

– mit Spaß, Kreativität und einer gehörigen Portion Selbstbewusstsein!



DER KREATIVE POWER-WORKSHOP FÜR FRAUEN IM WECHSEL

Wann & Wo?

Praxisgemeinschaft am Getreidemarkt
Johann-Offner-Straße 1, 9400 Wolfsberg

Montag, 18h00–19h30
17.11.2025, 15.12.2025

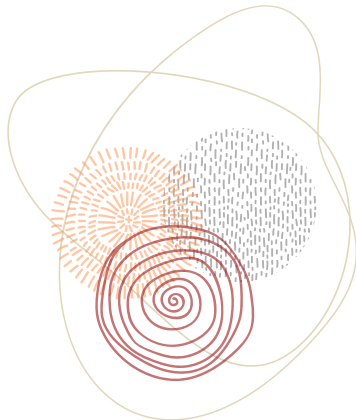
Kosten

€ 45,-- pro Termin
Termine einzeln oder gesamt buchbar
Max. 6 TN

Anmeldung

mindestes 48 h vor dem jeweiligen Termin
auf der Homepage: www.praxis-getreidemarkt.at/menopower oder
per e-mail menopower@praxis-getreidemarkt.at

Fragen und mehr Infos
www.praxis-getreidemarkt.at/menopower



DAS MENOPOWER TEAM

Menopower

Mit Kreativität, Humor und neuen Impulsen dem neuen Lebensabschnitt begegnen!



Elke Kraiger

mit einer guten
Mischung aus Mut und
Neugier

Manuela Sattlegger

bereit die Farben des
Lebens zu ändern



Kontakt

www.praxis-getreidemarkt.at/menopower
elke.kraiger@praxis-getreidemarkt.at
manuela.sattlegger@malfreude.at





Elke Kraiger

mit einer guten
Mischung aus Mut und
Neugier

Manuela Sattlegger

bereit die Farben des
Lebens zu ändern

