



HOTEL KURHAUS
AM SARNERSEE

Öffentlicher Vortrag

Wechseljahre – vital älter werden

Donnerstag, 08. Oktober 2026

16.00–17.30 Uhr | Raum der Bewegung

Wir vermitteln fundiertes Wissen rund um die Wechseljahre und zeigen, wie diese Lebensphase bewusst gestaltet werden kann. Themen:

- + Wissenswertes rund um die Wechseljahre
- + Ernährung und praktische Alltagstipps
- + Körperübungen für Wohlbefinden, Beweglichkeit & Gesundheit



Referentinnen:

Elena Henseler, Drogistin HF

Corinne Sonko, Ernährungstherapeutin

Petra Kramer, Gesundheitscoachin

Anmeldung: Empfang Hotel Kurhaus am Sarnersee

info@kurhaus-sarnersee.ch oder Tel. 041 666 74 66

Wir freuen uns auf Sie!