

Pubertät trifft Wechseljahre – Gelassen durch die hormonelle Achterbahn im Familienalltag

Tipps für mehr Verständnis im Familienalltag & Selbstfürsorge

29.04.2026 | 18:00 – 20:00 Uhr

Im Familienstützpunkt ZeitRaum

Innsbrucker Straße 3 , 83022 Rosenheim

Zielgruppe: Frauen im mittleren Lebensalter sowie Eltern von Jugendlichen

Pubertät und Wechseljahre sind zwei intensive Lebensphasen, in denen sich körperlich, hormonell und emotional vieles verändert. Wenn beide Phasen in einer Familie gleichzeitig auftreten, kann das im Alltag ziemlich herausfordernd sein.



Inhalt:

- Hormonelle Veränderungen und ihre Auswirkungen auf Stimmung und Verhalten
- Typische Dynamiken, wenn Pubertät und Wechseljahre gleichzeitig auftreten
- Impulse für gegenseitiges Verständnis und mehr Selbstfürsorge

Eintritt frei



Referentin:

Alexandra Dietl

Psychologische Psychotherapeutin
(Verhaltenstherapie Erwachsene)

www.Psychotherapie-Dietl.de

Anmeldung unter:

zeitraum@nh-rosenheim.de

Tel: 08031 - 7989445

bis 22.04.2026

