

Hormoonpraat

In deze interactieve lezing krijg je uitleg en uitgebreide informatie over de invloed van de hormonale veranderingen tijdens de overgang. Het beïnvloedt niet alleen je lichamelijk functioneren en welbevinden maar ook je emoties, gedachten en humeur.

We gaan aan de hand van toepasselijke filmbeelden en gerichte vragen met elkaar in gesprek over onze eigen ervaringen en verwachtingen. Het is belangrijk om naast aandacht voor al het 'ongemak' ook oog te hebben voor de positieve kant van dit transformatieproces. Het is een periode van verandering die de kans geeft om te groeien, oude patronen te doorbreken en nieuwe wegen in te slaan.

Daarnaast worden methoden aangereikt om te leren omgaan met opvliegers (opvlieger transformatie) en worden er tips gedeeld over gezond ouder worden en blijven.

Onderwerpen die o.a. aanbod komen:

- Hormonale processen en de 'wake-up calls'
- De fysieke veranderingen
- Het mentale en emotionele proces
- Invloed op de omgeving
- Rouw
- Opvliegers
- Relatie emoties en fysieke verschijnselen
- Seksualiteit

Floor van Teeseling en Catharina Tuijp zijn beiden gecertificeerd Stromend door de Overgang® - oftewel overgangstherapeut. Zij zijn beide werkzaam als therapeut in hun eigen praktijk, respectievelijk in Abcoude en Diemen.