



Landkreis
Eichstätt



Gesundheitswesen

Wechseljahre verstehen

Zwischen Umbruch und Aufbruch

Kostenfreier Online-Vortrag am 23.11.2026 von 17.00 bis 18.30 Uhr



Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und viele Mythen – aber was passiert wirklich? Die Wechseljahre- und Sexualberaterin Kerstin Steiner geht im Online-Vortrag auf körperliche Veränderungen, das Zusammenspiel von Körper und Psyche sowie verbreitete Irrtümer ein. Wer die Vorgänge versteht, kann diese Zeit bewusster und gelassener gestalten. Eingeladen sind alle, die sich mitten in den Wechseljahren befinden, sich darauf vorbereiten möchten, oder mit Frauen in dieser Phase arbeiten.

Referentin: Kerstin Steiner ist Sexual- und Beziehungsberaterin, zertifizierte Sexualpädagogin und Midlife-Coach. Sie beschäftigt sich mit den Themen Wechseljahre und Sexualität im Alter und begleitet Frauen*, Partner*innen und Beziehungen in den Veränderungen der Lebensmitte.

Keine Anmeldung erforderlich!

Kontakt: sexualpaedagogik@lra-ei.bayern.de

Homepage: www.gesundheitsamt-eichstaett.de



Teilnahmelink:

[bbb.landkreis-eichstaett.de/
rooms/dar-ewp-uct-fdm/join](https://bbb.landkreis-eichstaett.de/rooms/dar-ewp-uct-fdm/join)

In Kooperation mit:



Staatlich anerkannte
Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention