

Magiske Menopause

Meget mere end hormoner

med Pia Maria Manou



Tirsdag den 20. maj 2025

kl. 17.30 - 20.30

Sted: HUSET I_RO

Pris: 250 kr.

incl. lidt let til ganen

Er du klar til at få indsigt i og tale åbent om overgangsalderen i et trygt og inspirerende fællesskab?

Vi inviterer dig til en aften, hvor vi sammen skaber et rum, hvor vi både deler viden og sparring om de fysiske, mentale og hormonelle forandringer, der følger med overgangsalderen.

Program:

- Velkommen v/Marie Thygesen
- Oplæg (del 1 ca. 60 min) v/Pia Maria Manou
- Pause med lidt let til ganen
- Mulighed for shopping i vores skønne livsstilsbutik med gode rabatter.
- Oplæg (del 2 ca. 30 min) v/Pia Maria Manou
- Afslutning v/Marie Thygesen

Læs mere om arrangementet, og tilmelding på bagsiden.

H U S E T
I _ R O

Magiske Menopause

Meget mere end hormoner

Pia Maria Manou

Pia Maria Manou har arbejdet med kvinders hormoner i over 30 år som jordemoder, psykoterapeut og hormonterapeut. Hendes store passion er kvindens evne til at tilpasse sig hormonelle forandringer, og hun har altid ønsket at hjælpe kvinder trygt igennem livets turbulente overgange.

Da hun selv gennemlevede overgangsalderen for 5 år siden, blev hun overrasket over den store fysiske og mentale forvandling. Dette inspirerede hende til at blive holistisk menopause mentor og hjælpe kvinder med at forstå og støtte deres kroppe gennem denne fase.

I dag hjælper Pia Maria kvinder med at navigere i overgangsalderen og reducere fysiske og mentale udfordringer. Hun tilbyder vejledning gennem sine podcast, sessioner og som foredragsholder.



Emner Pia Maria kommer omkring:

- Hvad er overgangsalderen både på det fysiske, mentale og spirituelle plan? De fysiske og psykologiske faser
- Hvordan føles det at være i overgangsalderen? Udfordringer, glæder og alt det midt imellem (fx arbejdsliv, parforhold, selvværd, morrolle mm)
- Hvilke fysiske og mentale gener kan du opleve og hvorfor opstår de?
- Stress, nervesystemet og overgangsalder - sammenhængen mellem stress, udbrændthed, ADHD, særligt sensitivitet og overgangsalder
- Overgangsalderens magi - om transformation, udvikling og opgradering
- Hvordan kommer du roligt, trygt og godt igennem din overgangsalder - om tilskud, hormoner, selvomsorg, terapeutisk modaliteter og rådgivning.



Tilmeld dig på vores hjemmeside: www.husetiro.dk/events eller via QR-koden her.

Vi glæder os til at se dig!