

Hiermit bestätigen wir, dass

KEREN LOPATA

an der folgenden Weiterbildung teilgenommen hat:

- **WECHSELJAHRE GANZHEITLICH BETRACHTET**
- **ZYKLUSADAPTIERTES TRAINING**
- **ZYSKLUSBESCHWERDEN VERSTEHEN**

Inhalt:

Welcher Einfluss haben die Lebensstilbereiche Ernährung, Bewegung, Entspannung und Schlaf auf die Wechseljahrssymptome.

Wie kann Bewegung auf den Menstruationszyklus abgestimmt werden.

Wie man durch das Mindset Zyklusbeschwerden beeinflussen kann.

Anzahl Stunden: 6.5 h

Referenten/in:

Regula Furrer

Dr. med. Sibylle Matter Brügger

Lisa Filipe

Datum der Weiterbildung: 03.04.2025, 15.05.2025, 17.06.2025

Verantwortlich: Prof. Dr. Lukas Zahner

Basel, den 30. Juni 2025



Prof. Dr. Lukas Zahner

VRP der SalutaCoach AG



Matthias Zedi

Kursorganisation