

De overgang

Een fase om de relatie met jezelf te verdiepen



De overgang is anno 2020 nog steeds een onderwerp waar we niet makkelijk en liever niet over praten. Het is een nieuwe fase in het leven van elke vrouw en start vanaf je 45ste, soms eerder. Er verandert van alles in je lichaam, zoals je menstruatie, je hormoonhuishouding, je stofwisseling en je gemoedstoestand. Het is ook een fase waarin we uitgenodigd worden om de rollen die we hebben, zoals moeder of dochter, meer los te laten. Het zorgen voor anderen komt op een lager pitje te staan en we mogen kijken naar onze manier en kwaliteit van leven.

Welke levensstijlkeuzes kan je maken, hoe is de relatie met jezelf en wat kan je eventueel doen op medisch gebied met bijvoorbeeld bio-identieke hormonen om jezelf (preventief) te ondersteunen?

Tijdens deze avond gaan Nora Hendriks en Simone Delorme met elkaar en het publiek in gesprek over de overgang. Een fase die vraagt om andere keuzes, meer zelfzorg en zelfliefde en te luisteren naar de signalen en wijsheid van ons lichaam.



NORA HENDRIKS: Huisarts, Specialist in bio-identieke hormoonbehandelingen, Auteur Het menopauze taboe



SIMONE DELORME: Trainer, Actrice, Voice-over en Ervaringsdeskundige

Datum: Dinsdag 10 maart 2020 | **Tijd:** inloop en registratie 19.30 uur. Start 20.00 uur, einde 21.30 uur
Bijdrage: 20 euro (na aanmelding ontvang je een betaalverzoek per mail) | **Locatie:** Anna Haen, Gein Zuid 23a, Abcoude | **Aanmelden: (verplicht):** info@evolveevents.nl | **Meer informatie:** facebook