



[www.praxis-bernstein.ch/von-frau-zu-frau](http://www.praxis-bernstein.ch/von-frau-zu-frau)



## VON FRAU ZU FRAU

### GEMEINSAM DURCH DIE WECHSELJAHRE

*Dieser Abend richtet sich an Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden oder kurz davor stehen und sich über körperliche und emotionale Veränderungen informieren sowie mit anderen austauschen möchten. Egal, ob du gerade erste Symptome spürst oder schon länger in dieser Lebensphase bist – bei uns bist du herzlich willkommen!*

Gemeinsam mit **Caroline Schwander** (Praxis Bernstein) und **Szilvia Pinter** (Massage Pinter) bieten wir dir ab dem 1. November 2024 monatlich eine Plattform, um dich mit anderen Frauen zu vernetzen und mehr über die körperlichen und emotionalen Veränderungen in dieser Lebensphase zu erfahren.

Jeder Abend beginnt an einem Freitag um 19.00 Uhr mit kurzen Inputs – Szilvia beleuchtet die körperliche Ebene, Caroline die emotionale. Anschliessend gibt es Zeit für Austausch in kleinen Gruppen und einen gemütlichen Apéro bis 22.00 Uhr.

**Kosten:** CHF 30.– pro Abend inkl. Apéro. Jeder Abend ist unabhängig buchbar. **Sei dabei und feiere das Frau-Sein mit uns!**

**Starte mit uns am 1. November 2024 in der Neustadt!**

**Interesse geweckt?** Mehr Infos und **Anmeldung** unter:  
[www.praxis-bernstein.ch/von-frau-zu-frau](http://www.praxis-bernstein.ch/von-frau-zu-frau)



#### **Szilvia Pinter**

Neustadt 29, 8200 Schaffhausen  
[www.massage-pinter.ch](http://www.massage-pinter.ch)  
[massagepinter@gmail.com](mailto:massagepinter@gmail.com)  
076 523 59 44

#### **Caroline Schwander**

Hauptstrasse 24, 8246 Langwiesen  
[www.praxis-bernstein.ch](http://www.praxis-bernstein.ch)  
[info@praxis-bernstein.ch](mailto:info@praxis-bernstein.ch)  
078 841 65 53