



"Overgang zonder Bullshit: Eerlijk over hormonen, emoties en selfcare"

"De overgang is meer dan opvliegers. Het is een transitie die je genadeloos confronteert, maar je óók de kans geeft om jezelf opnieuw uit te vinden – en met meer helderheid en rust de tweede fase van je leven in te gaan."

Onlangs was ik bij het **Connected Health Weekend** in Amsterdam.

Van sprekers als prof. dr. Herman Depypere en dr. Louise Newson kreeg ik zóveel waardevolle inzichten mee over de overgang, hormonen en vrouw-zijn.

En ik dacht: dit kan ik niet voor mezelf houden!

Want eerlijk: de overgang raakt veel meer dan alleen je temperatuur! Hormonen beïnvloeden je **stemming, energie, geheugen, stressniveau en zelfs je relaties.**

En de perimenopauze begint al rond je 40e!

Veel vrouwen weten dat niet.

Ze denken: **"Ik ben mezelf kwijt, ik word te snel boos, ik voel me down, misschien stel ik me aan, is dit een burn-out?, ik ben vast de enige, ik moet gewoon meer.... en minder....., er is iets mis met mij."** Maar nee, hoor!

Deze fase maakt zichtbaar wat al die tijd onder de oppervlakte lag, zoals: **over je grenzen gaan, jezelf wegcijferen, altijd zorgen voor anderen, alles alleen doen.** Het confronteert je – maar geeft je de kans om te herontdekken wie je werkelijk bent – achter alle rollen, patronen en verwachtingen.

Daarom organiseer ik deze bijeenkomst!

- Ik deel **de nieuwste inzichten van experts** en je krijgt **praktische tools en handvatten.**
- Ik laat je zien hoe ik je kan ondersteunen: **het doorbreken van patronen, het leren stellen van grenzen en het terugvinden van je vrouwelijke kracht.**
- En ik laat je ervaren dat je niet de enige bent die worstelt; **samenzijn met andere vrouwen & openhartig naar elkaar luisteren**

Er is niks mis met jou en je hoeft het niet alleen te doen!

Liefs Eline

Wanneer: Check mijn website voor de data en tijden.

Waar: De Seventer, Zevenaar

Kosten: €15,00 p.p. inclusief hapje en drankje

Meld je aan via E-mail, WhatsApp of DM

Wees er snel bij, want er is beperkt plek!

✉ info@leefnucoaching.nl ☎ 06-42234478

🌐 www.leefnucoaching.nl