

Expertinnenabend
mit Tabea Ruf von
Hormonheldinnen.ch

Dort wo es für viele Frauen kompliziert und undurchsichtig wird, hat Tabea den Durchblick.

Was müssen wir messen, wo können wir unterstützen, wo müssen Gewohnheiten angepasst werden, um wieder in die unsere Kraft zu finden? Hormonspezialistin Tabea Ruf kennt die körperlichen Veränderungen und Herausforderungen aus erster Hand - mit 49 Jahren ist sie selbst davon betroffen. Seit bald 5 Jahren ist Tabea zudem als Hormoncoach tätig - ausgebildet bei Dr. Marianne Krug, einer absoluten Koryphäe auf dem Gebiet der weiblichen Endokrinologie.

Was vielen nicht bewusst ist: Die Perimenopause kann gut und gerne bereits im Alter von 35 Jahren beginnen. **Woran kannst Du erkennen, dass sich Deine Hormone verändern?** Verminderte Schlafqualität, Stimmungsschwankungen, plötzliche Ängste und Overthinking, Brainfog aber auch Gelenkschmerzen, Gewichtszunahme und allgemeiner Energiemangel - die Symptome können vielseitig sein. **Wie kannst Du Deinen Körper jetzt optimal unterstützen? Ein Abend ganz im Zeichen der Frauengesundheit.** Anschliessend an Tabea's Ausführungen ist Raum für individuelle Fragen & Austausch.

Infoabend
**Weibliche
Hormone**

**Mo, 7. September 2026
19:00 - 21:30 Uhr**

Pfadiheim St. Martin
St. Gallen



Anmeldung & Kosten

Der Abend kostet 55 Franken.
Anmeldung bei Nicole Ming:
Tel. 079 890 77 99
nicole@itstimeforplanc.com

Ort

Wir treffen uns im wunderschönen Raum des Pfadiheims St. Martin (Oberstr. 299, 9014 St. Gallen). Parkplätze direkt vor dem Haus. Bushaltestelle „Schlössli“.