

Veränderung als Chance – Hilfe für Frauen in den Wechseljahren

Bonn, 09.09.13: Ein besonderes Leistungsangebot bietet Ulrike Bojahr, Gesundheitsberaterin, Kommunikationstrainerin und Coach unter dem Motto „Von Frau zu Frau Bojahr“: Seit Anfang 2013 begleitet sie in ihrer Praxis in Bad Honnef bei Bonn besonders Frauen in der Altersgruppe Anfang vierzig bis Anfang sechzig bei Veränderungen insbesondere in den Wechseljahren. Sie bietet ein spezielles Beratungsangebot, das – wie sie sagt – auf „Frauen in der Mitte des Lebens“ abgestimmt ist. Gerade Frauen in diesem Lebensabschnitt seien mit mehreren Veränderungen gleichzeitig konfrontiert; nicht wenige fühlten sich überfordert.

Aus Sicht der Biologie nimmt die hormonelle Umstellung bei Frauen, den sogenannten Wechseljahren oder auch Klimakterium, eine Phase über mehrere Jahre ein. In dieser Zeit macht jede ihre Erfahrungen und bewältigt sie „so“ oder „anders“: Eine nimmt wieder, nach Jahren ohne Antibabypille, Hormone ein, die andere macht Yoga oder autogenes Training und einige Frauen behelfen sich mit homöopathischen Globuli. So individuell wie jede Frau ist, sind auch die Mittel und Wege. Ein Coaching findet gerade diesen individuellen Weg.

„Ausgangspunkt eines Coachings ist immer die konkrete Situation in der Gegenwart meiner Klientin“, sagt Frau Bojahr und fügt hinzu: „Unsere Biologie, das *Frausein* können wir und wollen wir nicht ändern. Doch Frauen können lernen, Veränderung positiv zu erleben, als Chance zu begreifen.“

Frau Bojahr unterstützt ihre Klientinnen in einem Zweier-Gespräch bei der Lösung eines konkreten Problems bzw. bei der Verfolgung eines bestimmten Ziels. Oft reichen zwei bis drei Sitzungen und das gewünschte Ziel ist erreicht.

Kontaktdaten

Von Frau zu Frau Bojahr
Ulrike Bojahr

Hauptstraße 20a
53604 Bad Honnef

Telefon: +49 (0) 228 534 987 40
Mobil: +49 (0) 152 098 659 92

E-Mail: ulrike@frau-bojahr.de

www.frau-bojahr.de

Firmenporträt

Als zertifizierter und lizenzierter Coach in Bad Honnef bei Bonn unterstützt Ulrike Bojahr Frauen in besonderen Lebenssituationen insbesondere in den Wechseljahren, Lösungen zu finden, ihre Fähigkeiten zu entdecken und zu nutzen. Sie stellt sich auf die besondere Situation ihrer Klientin ein und findet maßgeschneiderte, nachhaltige Lösungen in wenigen Sitzungen.

- Zertifizierte Kommunikationstrainerin und lizenzierter Coach
- Ausbildung in Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Trance
- Ausbildung in naturheilkundlicher Medizin wie Homöopathie, Phytotherapie, Schüßler Salze
- Abitur auf dem zweiten Bildungsweg, danach Studium der Biologie
- über 20 Jahre Berufserfahrung als pharmazeutisch-technische Assistentin (PTA) in der Apotheke