

PRESSEMITTEILUNG

NEU: „In Beziehung mit mir“ – Impulsstunden für Personen in den Wechseljahren

Berlin, 04.02.2026. Mit dem neuen Angebot „**In Beziehung mit mir**“ startet eine Impulsstunden-Reihe für Personen in den Wechseljahren. Das Format schafft einen geschützten Raum, um emotionalen Themen dieser Lebensphase achtsam zu begegnen.

Im Mittelpunkt stehen Erfahrungen rund um Körperwahrnehmung, Schlaf, Herz, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Kurze inhaltliche Impulse, sanfte Übungen sowie der Austausch in der Gruppe unterstützen die Teilnehmenden dabei, diese Themen bewusst zu erforschen und einzuordnen.

Die Impulsstunden werden von **Sandra Theil** geleitet, Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Berlin. Ergänzend stellt sie praktische Übungen sowie unterstützende Pflanzen für den Alltag vor. Das Angebot versteht sich als Raum zum Innehalten, zum Verstehen eigener Prozesse und zum Erleben von Verbunden-Sein.

Die Reihe umfasst **vier Termine: 16. Februar, 16. März, 20. April und 18. Mai**, jeweils von **10:00 bis 11:00 Uhr**.

*Der Verein **Paula Panke** ist seit 1990 ein Ort des Austausches und der Gemeinschaft für FLINTA* Personen aller Altersgruppen, die in den vielfältigsten Situationen und Formen leben. Chancengleichheit und gesellschaftliche Partizipation sowie Empowerment sind Kern der „Paula-Panke-Philosophie“. Seit 1994 engagiert sich der Verein verstärkt in der Anti-Gewaltarbeit und bietet Schutzplätze für Frauen und ihre Kinder, die von Gewalt betroffen sind. Mehr Informationen hier: www.paula-panke.de*

Wir freuen uns über Spenden!

[Hier geht es zu unserem Spendenkonto.](#)

Presse-Kontakt:

Elena Heim (Programm / Öffentlichkeitsarbeit)

programm-fl@paula-panke.de, Tel: 030 – 96 06 3761, www.paula-panke.de