Tagung KMU-Frauen Graubünden in Landquart

«Feuerwerk der Hormone»

hu. Etwas ganz Spezielles hat sich die BGV-Verantwortliche für Frauenfragen, Menga Barandun, für die diesjährige, traditionelle KMU-Frauentagung von Ende Oktober im Plantahof in Landquart ausgeheckt: Sie lud die Frauen zum Thema «Spielen die Hormone mit uns ... oder wir mit ihnen?» ein. Und das Thema ist bei den Frauen auf ein sehr gutes Echo gestossen, konnte doch BGV-Direktor Jürg Michel in der Aula der landwirtschaftlichen Bildungsstätte rund 60 Interessierte willkommen heissen.

So manche Frau ab etwa 35 leidet, weil sich ihre Lebensqualität durch Stimmungsschwankungen, Energieverlust, Konzentrationsschwäche, Unlust und so weiter vermindert. Dies kann durch hormonelle Störungen bedingt sein, beziehungsweise dem Sinken der wichtigen weiblichen Hormonwerte.

Der Erlebnisvortrag von Christine Thanner aus Uster zum Thema Hormone war ein brillanter Einstieg zur diesjährigen Tagung.

Amüsante Jonglierspiele

In einem Erlebnisvortrag zeigte die Sportwissenschafterin und Expertin für natürliche und ganzheitliche Hormonaktivierung und Hormon-Yoga, Christine Rosa Thanner aus Uster auf, mit welchen einfachen und sehr praktischen Massnahmen die körpereigenen Hormone günstig beeinflusst werden können. Da wäre zum Beispiel eine Jonglierübung mit drei farbigen Tüchern. Die Teilnehmerinnen konnten praktisch am eigenen Leibe erfahren, wie wohltuend dieses Jonglieren auf den menschlichen Körper wirkt. Es werden dabei die verschiedensten Sinne angeregt, die dazu beitragen, den Hormonspiegel ins Lot zu bringen.
Die Referentin gab aber auch Tipps bezüglich Pflanzen, die zur Regulierung des Hormonspiegels positiv beitragen können und zusätzlich einen «biologischen Jungbrunnen» darstellen. Sie nannte in diesem Zusammenhang Hopfen – vorteilhaft für die Haut und die weibliche Brust – sowie den Granatapfel. Christine Thanner rät, der Verringerung der körpereigenen Hormonwerte mit natürlichen Mitteln und Methoden dagegen zu halten bzw. vorzubeugen.

Die diesjährige Tagung KMU-Frauen Graubünden fand im Plantahof in Landquart statt. Rund 60 Frauen nahmen die Gelegenheit wahr, Einblick in verschiedenste Themen zu nehmen. (Bilder Hunger)

Vier unterschiedliche Workshops

Nach dieser brillanten Einleitung konnten die Frauen zwischen vier verschiedenen Workshops wählen:

Man glaubt es kaum: Jonglieren kann den Hormonhaushalt in unserem Körper regulieren und kann viel zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden beitragen.

«Hormonische Zeiten – Wie Frau ‹biologisch jung› bleibt sowie fit und attraktiv durch die Wechseljahre kommt», «Selbstbild – Fremdbild – Wunschbild», «Garderobe: Weniger ist mehr – wie die Wahl nicht zur Qual wird» und «Update Lohnadministration».

Ein Blick in die verschiedenen Workshops zeigte, dass Menga Barandun einmal mehr die Bedürfnisse der Geschäftsfrauen erkannt hat und ihnen mit den spannenden, gemeinsamen Arbeiten wieder einige Denkanstösse und Erkenntnisse für das tägliche (Berufs-) Leben vermittelte. Die Leiter und Leiterinnen der Workshops waren neben Christine Thanner, Maria Pinardi, Medien- und Kommunikationstrainerin, Bischofszell, Loredana Scheiwiller, Outfit Coaching, Wil sowie Romedo Andreoli, Buchhalter mit eidg. Fachausweis, Chur.