

WECHSEL
ZEIT

19.09.2026
PROGRAMM

HAUPTBÜHNE – EG*

ATELIER – 1. OG

ARENA – 1. OG

STUDIO – 2. OG

LOFT – 4. OG

*HAUPTBÜHNE = Hier finden Aufzeichnungen statt..

09:00	EINLASS				
09:40 - 09:50	MIGNON KOWOLLIK & ANN-MARLENE HENNING HERZLICH WILLKOMMEN BEI WECHSELZEIT 2026				
10:00 - 10:45	INTERVIEW "AUF DEM WEG ZU MIR." mit Angela Roy	SILVIA ALLAM War das alles? Was die Wahrheitsjahre dir wirklich zeigen wollen. Der innere Wechsel in der Lebensmitte.	STEFANIE SCHWARZ Was passiert hier gerade eigentlich mit mir? Wenn Wechseljahre, Stress und ADHS aufeinandertreffen.	SABINE KARPA "Von überhört zu unvergesslich" Raum frei für deine Stimme, überhört war gestern, Präsenz ist heute	ILONA GRONDSTEIN Hormone unter einem Dach: Queenager- & Sandwichblick fürs Nervensystem
11:00 - 11:45	PANEL "ZWISCHEN VERANTWORTUNG UND SELBSTFÜRSORGE" mit Teresa Wischnewski Hendrike Grubert Jessica Rinne Tanja Neide	PERNILLE BEHNKE + JEANETTE HASSELMANN Menomorphose: Funktionierst du noch oder lebst du schon?	SYLVIA SCHMIDT, ELTJE REIMERS-BOOMS & JANINE BLOCK VON DER HAMBURGER SPARKASSE Finanzielle Unabhängigkeit für Frauen	ANNE WOYWOD Vorsorge ist ein Akt von Selbstliebe. Die 3 Entscheidungen, die jede Frau in der Lebensmitte treffen sollt	DR. NADIA SIMON Anpassen statt Abbauen - die Wechseljahre neu verstehen
12:00 - 12:45	PANEL "DER WEIBLICHE KÖRPER IST POLITISCH" mit Katharina Fegebank Dr. med. Valerie Kirchberger Dr. Undine Samuel	ADRIENNE FRIEDLAENDER Schreiben ist wie denken, nur intensiver Eine neue Lebensphase beginnt – und mit ihr tauchen Fragen auf. Sei gespannt auf die Gedanken und Antworten, die du beim Schreiben findest.	MARIE JOHN Performance & Gesundheit im hormonellen Wandel	ALEKSANDRA BÖTTCHER „Relax & Glow up" Face Yoga	NADJA PETERSEN Cortisol-Chaos adé – Wie du dein Stresssystem in der Perimenopause neu programmierst
12:30 - 15:00	LUNCH + NETZWERKEN				
13:00 - 13:45	PANEL "BÜHNE FREI FÜR DEN WANDEL – REIFER, LAUTER, SICHTBARER!" mit Sanna Englund Nadine Hofmann Carolin Fortenbacher	JULIA VON WINTERFELDT Unmasking Midlife Eine Einladung, hinter die Rollen zu schauen, die uns lange getragen haben.	MARIE AMIÈRE HAIR & SOUL: Vom Haarausfall zu neuer weiblicher Stärke	KERSTIN LINNARTZ Mensch vor Rolle. Wie Frauen in der Menopause wieder in ihre volle Kraft kommen	YELLA CRAMER Warum Slow Sex so wunderbar zu den Wechseljahren passt
14:00 - 14:45	PANEL "KEIN FILTER, VOLLE POWER – VON UMBRÜCHEN, KUNST UND NEUANFÄNGEN" mit Esther Schweins & Natalia Yegorova		ANDREA PLATZ + MANUELA VON WINTERFELD "Hitzewallungen & Co - Was wirklich hilft" Aus der Praxis der Wechseljahre- Beraterinnen	NADINE KASHANI + DR. MED. REBEKKA WESTPHAL Menobelly verstehen: Warum sitzt meine Hose bloß immer enger?	ULI MAI Die Astrologie des Mid-Life - Verantwortung & Verrücktheit
15:00 - 15:45	WIR SCHON WIEDER! Wiedervereint: Chefredakteurin (a.D.) & Sexologin über die wilden Wechseljahre. mit Brigitte Huber & Ann-Marlene Henning	ANNETTE HARTMANN + CLAUDIA KUHLMANN WENN DER KÖRPER SPRICHT Körperintelligenz als Kompass im Wandel.	DR. MED. VALERIE KIRCHBERGER „Endlich wieder gut schlafen – was in den Wechseljahren wirklich hilft"	LANA WILDE „From Brain Fog to Brain Power" Neue Perspektiven auf das Gehirn in der Menopause / Neuroperformance, Resilienz und mentale Gesundheit mit EXOMIND von BTL	ANGELIKA WLOCH Wechseljahre und Resilienz. Akzeptieren, was ist. Stärken, was trägt. Gestalten, was kommt.
15:00 - 16:00	1. ETAGE - FLOOR = LIVE PODCAST AUFNAHME PERNILLE BEHNKE + JEANETTE HASSELMANN Wechselzeit				
16:00 - 16:45	PANEL "TABU VERBOTEN: PARTNERSCHAFT, BEZIEHUNGSDYNAMIK & LIBIDO 2.0" mit Heike Kleen Yella Cremer	INKE KRUSE TCM-Ernährung meets moderne Ernährungsmedizin	REGULA BATHELT More Life – Warum die zweite Lebenshälfte unsere größte Chance ist	TANJA NEIDE Deine Zeit für Körperwissen, Sinnlichkeit und lustvolle Neuausrichtung!	LENE WICHMANN Selbstbild und Identifikation mit dem eigenem Bild
17:00 - 17:45		CLAUDE FROMMEN Halt im Wandel Rituale und ätherische Essenzen für deine Wechselzeit	DR. MAY LIN OEI, + STEFFI FARADI YIN YOGA PUNKTUR Yin Yoga meets Akupunktur - Raum schaffen, Qi bewegen	ANTONIA WITTFOTH Erwecke deine sinnliche Lust Frauen-Gruppenhypnose	NATALIA YEGOROVA Sound Bath 17:00 - 18:30 Teilnahme der 12. Plätze an Gewinnerinn
18:30					
bis 19:00	TIME TO SAY GOODBYE MIT LIEBE GEPACKT, UNSERE GOODIE BAG!				