

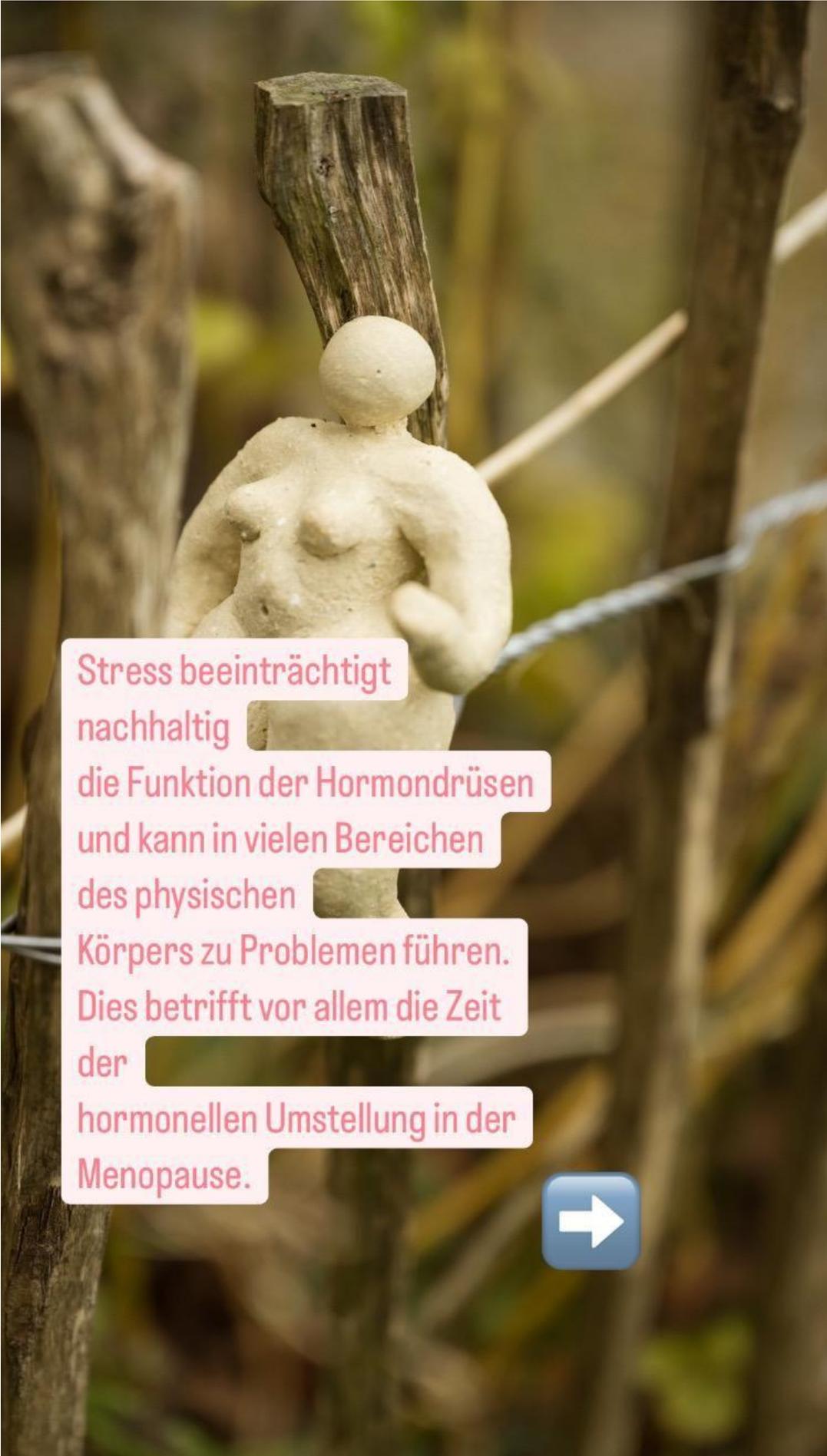


## Workshop

### Die Frau im Wechsel

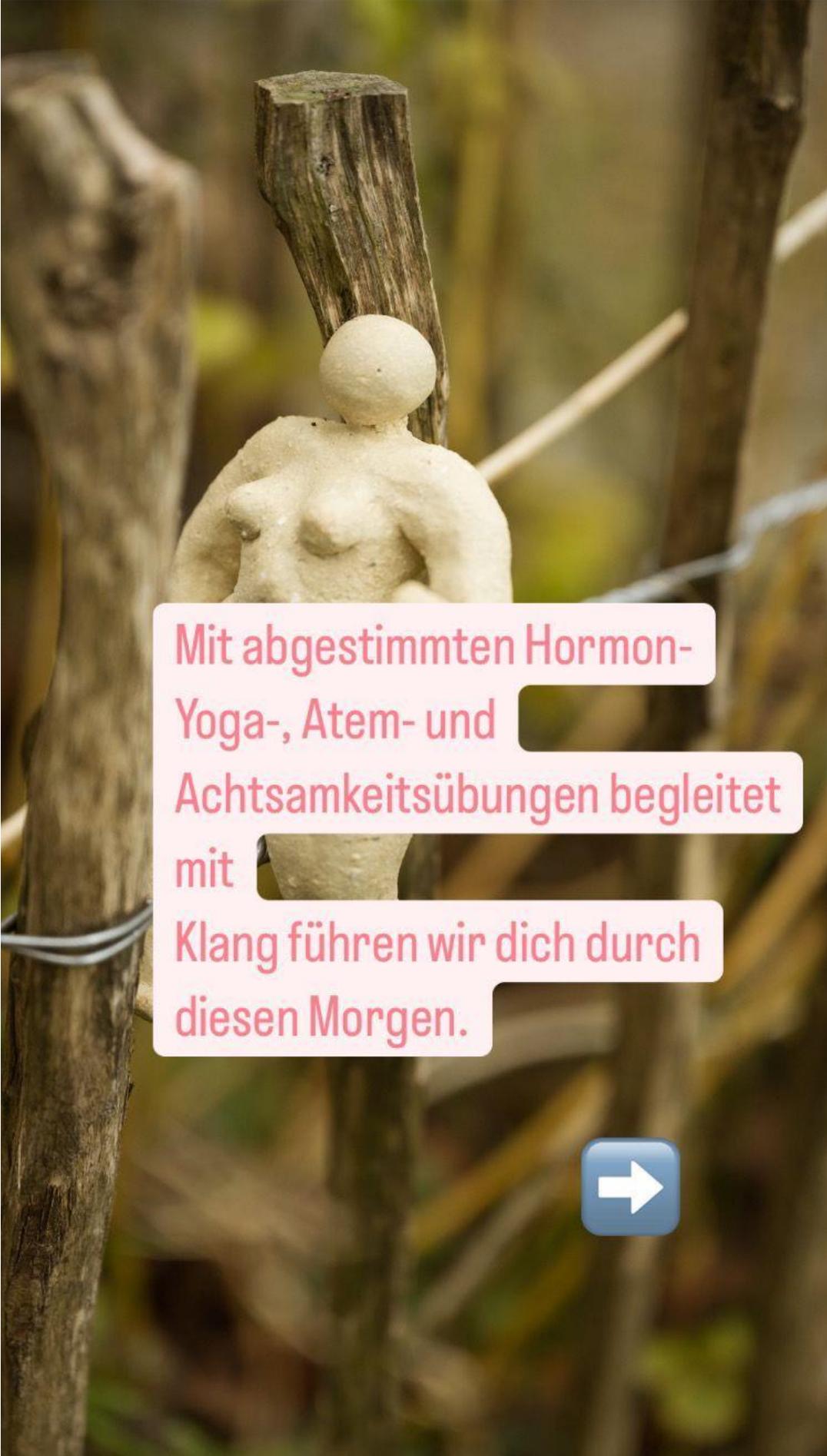
Die Zeit im Wechsel -(Pre) Menopause- ist für viele Frauen eine hormonelle Herausforderung. In diesem Workshop lernst du in Theorie und Praxis wie du gelassener und achtsamer durch diese Zeit kommst.





Stress beeinträchtigt nachhaltig die Funktion der Hormondrüsen und kann in vielen Bereichen des physischen Körpers zu Problemen führen. Dies betrifft vor allem die Zeit der hormonellen Umstellung in der Menopause.





Mit abgestimmten Hormon-  
Yoga-, Atem- und  
Achtsamkeitsübungen begleitet  
mit  
Klang führen wir dich durch  
diesen Morgen.





Lass dich liebevoll von uns  
begleiten. Wir freuen uns auf  
DICH - SEI DU ES  
DIR WERT!

Esther Dietler Yoga mit Härz  
und  
Astrid Kropf Rundum-  
Bewegung

A clay figurine of a human figure, possibly a deity or a personification, is hanging from a wooden post. The figurine is light-colored and has a simple, rounded form. The background is a blurred natural setting with trees and foliage.

Samstag 22. März 2025,  
Yoga mit Härz, Riedli Wasen

9.30 bis 12.30 Uhr

Kurskosten: Fr. 90.- inkl.  
Handout & Verpflegung

