

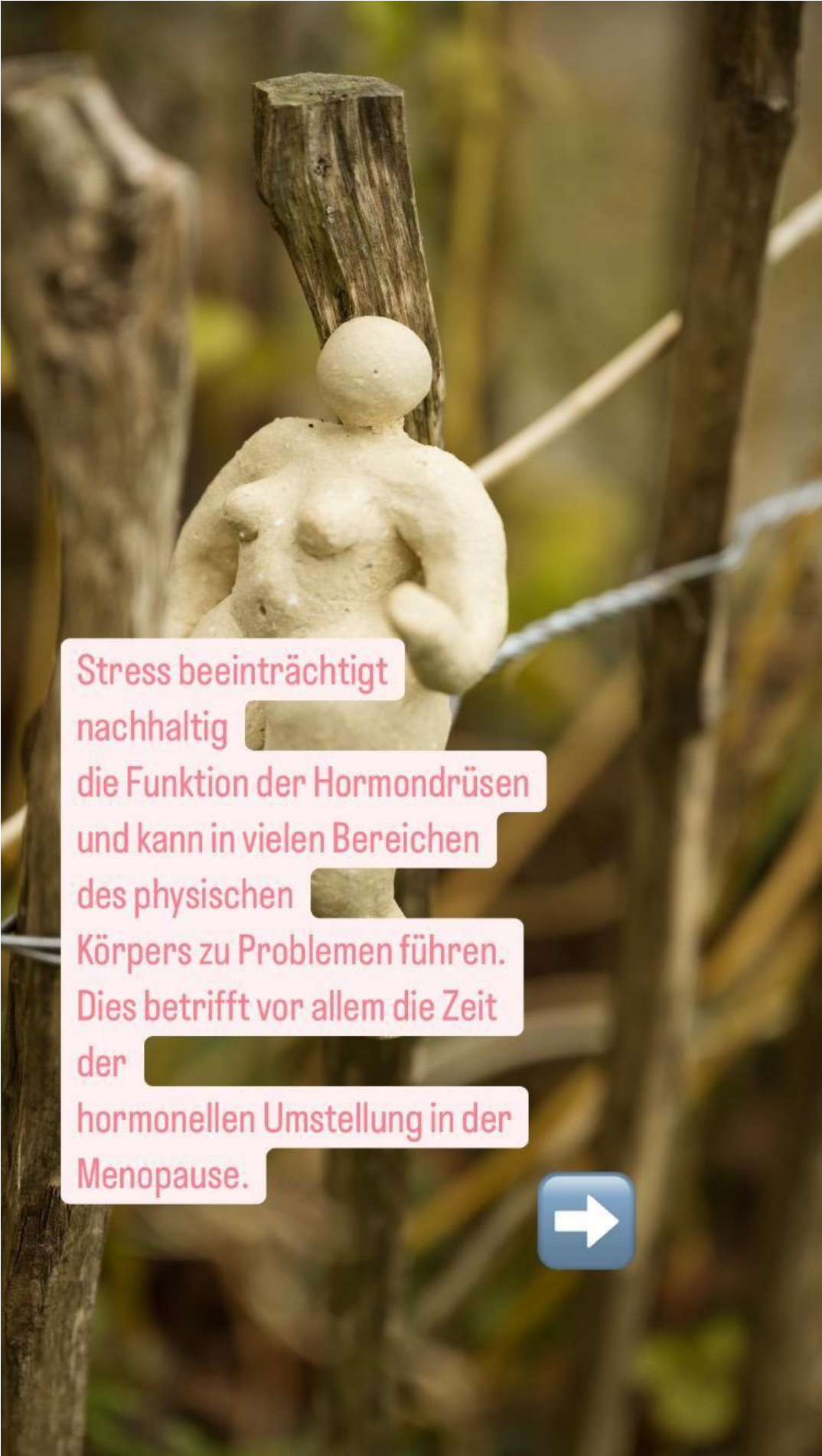


Workshop

Die Frau im Wechsel

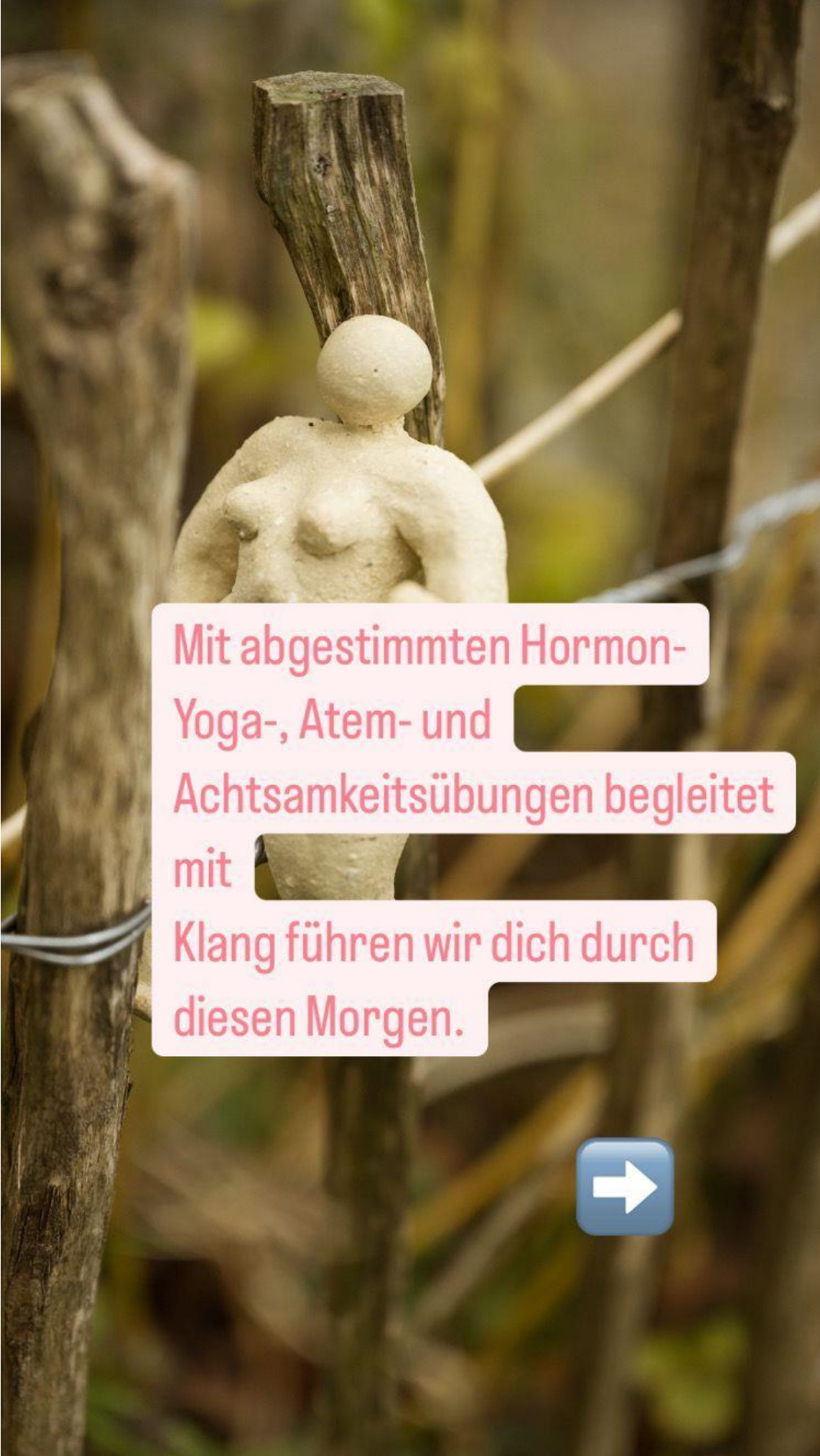
Die Zeit im Wechsel -(Pre) Menopause- ist für viele Frauen eine hormonelle Herausforderung. In diesem Workshop lernst du in Theorie und Praxis wie du gelassener und achtsamer durch diese Zeit kommst.





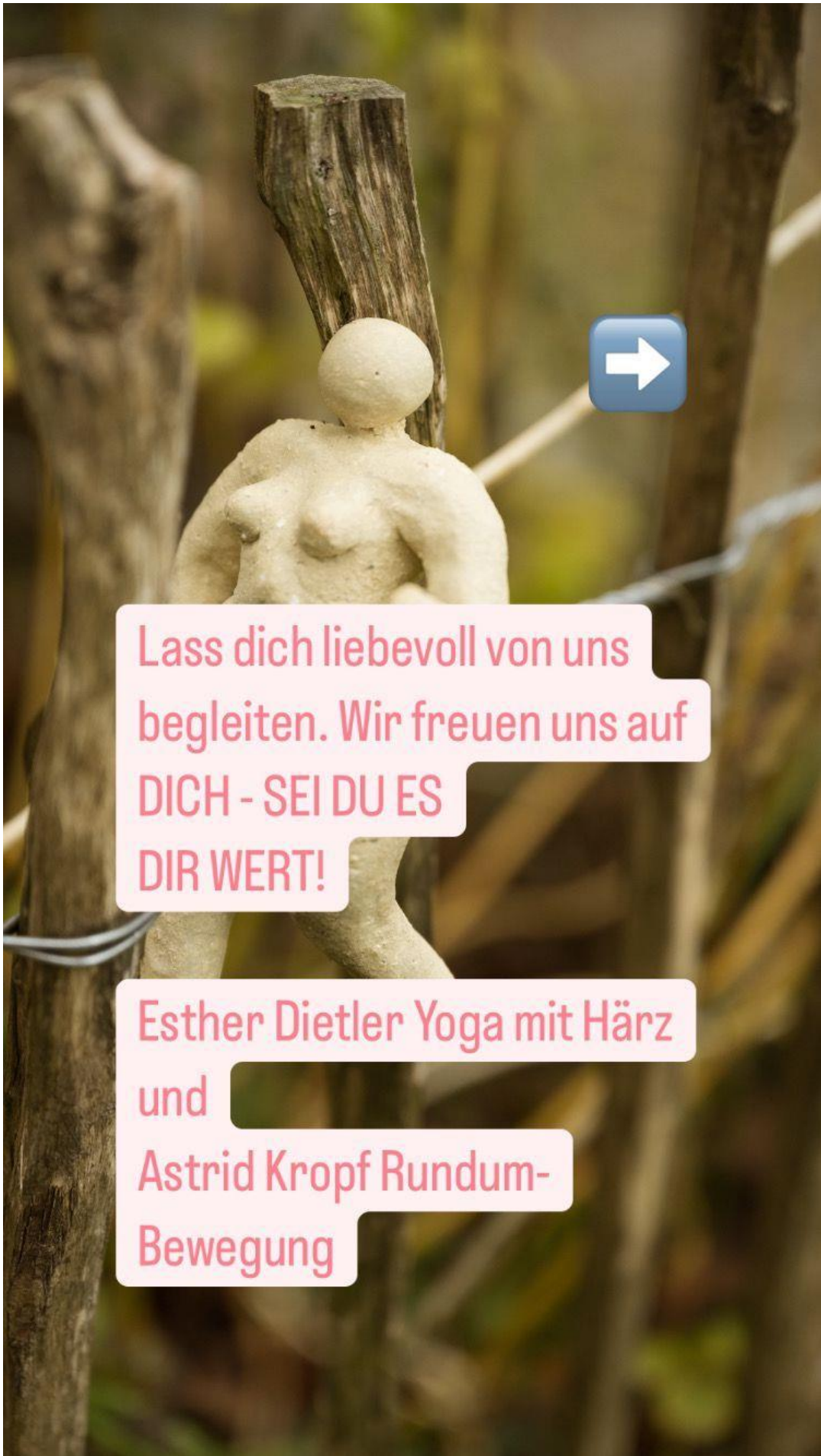
Stress beeinträchtigt nachhaltig die Funktion der Hormondrüsen und kann in vielen Bereichen des physischen Körpers zu Problemen führen. Dies betrifft vor allem die Zeit der hormonellen Umstellung in der Menopause.





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

