

Willkommen in den Wechseljahren





Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen usw. können in dieser Phase des Lebens eine Herausforderung darstellen. Es gibt Möglichkeiten, diese Symptome zu lindern und sich wieder wohl zu fühlen. Yoga, Bewegung und Entspannung können dir helfen, deine körperliche und mentale Gesundheit zu stärken. In diesem Workshop lernst du, wie du mit einfachen Techniken deine Energie steigerst, Stress reduzierst und dein Wohlbefinden verbessern kannst.




Elke Theilacker-Ludwig

Anmeldung

 0176 546 772 66
oder

 info@retreat-meets-barock.de

 www.retreat-meets-barock.de

WOMEN IN BALANCE

Hormon-Yoga, Bewegung und
Entspannung

30.03.2025
10.00 Uhr - 15.00 Uhr
in Fulda
69,- € pro Person
inkl. Tee und Snacks

