

# 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](mailto:info@retreat-meets-barock.de)

 [www.retreat-meets-barock.de](http://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

