

Ein Tag für dich

HORMONYOGA & ERNÄHRUNG

UNTERSTÜTZUNG IN DEN
WECHSELJAHREN

SAMSTAG, 15.6.2024 und/oder
SAMSTAG, 14.9.2024
jeweils von 9:30-18:00 Uhr





Was dich erwartet

- Je eine Hormon-Yoga-Einheit am Vormittag und am Nachmittag
- Einblick in die optimale Ernährung und Versorgung in den Wechseljahren
- Gemeinsames Mittagessen zubereiten
- Ein Kräuterspaziergang zum sicheren Bestimmen der verkochten Kräuter
- Gemeinsame Zeit & Austausch unter Gleichgesinnten

SAMSTAG, 15.6.2024 und/oder

SAMSTAG, 14.9.2024

jeweils von 9:30 - 18:00 Uhr

mit

Karin Holzer

Ayur Yogatherapeutin

Achtsamkeitslehrerin

664/2263997

yokaho@aon.at

&

Eva Haimberger

Ernährungstrainerin

Kräuterpädagogin

0676 7033200

eva@einfach-voll-aktiv.at

in Evas Seminarzentrum

Steinfeld 6, 2565 Alland

Kosten: € 189,-/Tag | € 320,- für beide Termine

oder als Partnerpreis mit einer Freundin/Tag

inkl. Verpflegung und Unterlagen

beschränkte Teilnehmerzahl

Sichere dir deinen Platz!