

Wechseljahre verstehen

Das erwartet Sie

- Eine vertrauensvolle, kleine Gruppe
- Austausch, Verständnis & Unterstützung
- Fachlich fundierte Impulse aus Beratung & Praxis



Im Einklang mit sich selbst

Online – Beratungsgruppe
für Frauen in den Wechseljahren



Themen

- Hormone verstehen – was im Körper passiert und wie Sie ihn unterstützen können
- Ernährung & Nahrungsergänzung – was jetzt wirklich gut tut
- Bewegung & Entspannung – neue Wege für Energie und innere Ruhe
- Freie Themenwahl – Raum für Ihre Fragen & Erfahrungen



4 Online-Treffen

à 1,5 Stunden

Donnerstags ab 18:30 Uhr

Preis: 99 € für alle 4 Termine

Start: ab 5 Teilnehmerinnen