



Frauen in der Lebensmitte

Hormonbalance mit Moni, Anja und Tanja

Unser Hormonsystem ist ein ausgeklügeltes, präzises und fein abgestimmtes System, dass auf äussere und innere Reize schnell reagiert. In den Wechseljahren kommt diese Hormon-Balance aber gehörig durcheinander. Das kann dann schon mal richtig anstrengend werden. In diesem Workshop erfährst du eine hormonausgleichende und sanfte Yoga- und Atempraxis, erhältst eine Einführung, um **Hormone besser zu verstehen**, bekommst Tipps und eine Toolbox für einen **selbstermächtigten Weg durch die Wechseljahre** und darfst eine Tiefenentspannung in Begleitung ausgewählter Frauenöle geniessen.

WANN UND WO

Sonntag, 9. Juni 2024 von 10.00 - 12.30 Uhr
im tanjayoga Studio, Augustin Keller-Strasse 22, 5600 Lenzburg

KOSTEN

75.- pro Person inkl. Tee und hormonbalancierenden Knabbereien

ANMELDUNG

Direkt via Homepage www.tanjayoga.ch
Mail an namaste@tanjayoga.ch, Nachricht an Tanja +41 79 423 14 54



weitere Informationen findest du unter www.tanjayoga.ch