

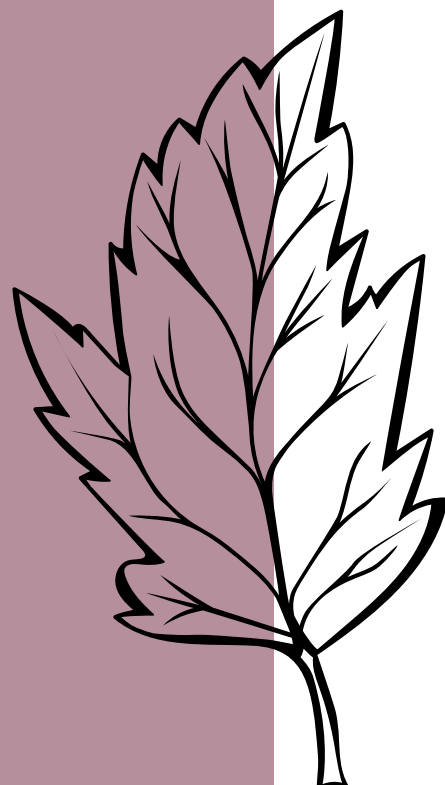
WORKSHOP

# MITTEN IM LEBEN: WECHSELJAHRE VERSTEHEN UND AKTIV GESTALTEN

Möchtest du lernen, wie du fit und ausgeglichen durch die Wechseljahre kommst? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich!

Wir tauchen tief in die Wechseljahre ein: Verstehe, was in deinem Körper passiert, lerne die häufigsten Symptome kennen und erfahre, was du dagegen tun kannst, um fit und ausgeglichen durch diese Phase zu kommen. Dazu gibt es eine umfassende Broschüre und ein Goodie-Bag mit hilfreichen Produkten.

- 02.11.24 10:00 - 11:30 Uhr
- Anmeldeschluss: 19.10.24
- Ort: Kaffi Wandelbar, Bahnhof Stammheim
- Preis: 89.-



## DEINE BENEFITS



### Symptome meistern

Lerne, die häufigsten Anzeichen zu erkennen und gezielt zu behandeln.



### Körper verstehen

Verstehe die körperlichen Veränderungen & Herausforderungen.



### Konkrete Tipps

Entdecke Strategien, um gesund durch diese Phase zu gehen.



### Extras

Broschüre, Getränk nach Wahl und Goodie-Bag inklusive.



LAUF COACHING  
Melanie Weilenmann

ANMELDUNG UND MEHR  
ÜBER MICH

Melanie Weilenmann  
079 512 35 02  
info@melanieweilenmann.com  
www.melanieweilenmann.com