



WECHSELJAHRE

für die Frau

Veränderung mit Yoga begleiten

Gemeinsam fokussieren wir uns auf die Zeit des Umbruchs und Aufbruchs, entdecken und begrüßen die neue Lebensphase bewusst mit Würde und Freude. In diesem Kurs lernen wir die Zeichen der körperlichen Veränderungen verstehen. Wir tauschen gemeinsam interessante Informationen zum Thema aus. Du erlernst unter Anleitung gezielte Yogaübungen und entwickelst so ein gutes Gefühl für Deinen Körper.

Datum: Donnerstag, 5./12./19. und 26. März 2020

Zeit: von 19.30 bis 21.00 Uhr

Leitung: Astrid Krummenacher-Slamanig
Komplementär Therapeutin mit Branchenzertifikat OdAKT
Yogalehrerin/Yogatherapeutin YCH, Erwachsenenbildnerin SVEB 1

Ort: Pfarreiheim Ebikon, Dorfstrasse 7

Kosten: 4 Lektionen à Fr. 40.--/ Fr. 160.-- inkl. Unterlagen und Kursbestätigung

Auskunft und
Anmeldung: www.glücksplatz.ch oder
FrauenNetz Ebikon, Margherita Meier, Tel. 079 370 86 17
margherita.meier@frauennetz-ebikon.ch / www.frauennetz-ebikon.ch