

# FRAUSEIN

## Hormone in Harmonie



### Ein Wochenendkurs

- für alle Frauen
- über Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden
- für ein besseres hormonelles Gleichgewicht und mehr Zufriedenheit, Gesundheit und Akzeptanz

mit Gabriele Pesl und Katharina Bruner  
am 21. und 22. Oktober 2023

# ORGANISATION

## Wann und wo

---

- Samstag, 21. Oktober, 12:30 - 17:00 Uhr
- Sonntag, 22. Oktober, 09:30 - 16:30 Uhr
- im Sisterly & Moondance  
Bewegungspraxis, Attergaustraße 46,  
4880 St. Georgen i.A.

## Was erwartet dich

---

Unsere Vision zu diesem Kurs ist es, Frauen nachhaltig darin zu unterstützen eine gesunde und wertschätzende Beziehung zu sich selbst zu entwickeln. Um in ihre Energie, Kraft, Freude und Leichtigkeit zu kommen und um ihr hormonelles Gleichgewicht auf sanfte Weise zu verbessern. Somit sind die Weichen für mehr Wohlfühlen im Frausein gestellt.

Heute schon innegehalten und bewegt?  
Was "bewegt" dich im Moment?

### Aus dem Inhalt:

sanftes Pilates, Yoga, Faszien und Beckenbodentraining - ein Tanz für Körper, Geist und Seele  
Gesunde Ernährung als Basis um fit und entspannt Frau zu sein, besondere Nährstoffe und Pflanzenstoffe für Frauen, Darmgesundheit, Genuss und Achtsamkeit

## Anmeldung und Kosten

---

€ 180,-; bei Anmeldung bis 30.  
September 2023 € 165,-  
IBAN: AT79 3452 3800 0005 8016,  
Raika



© Veronika Phillipp

## Gabriele Pesl

---

Am 10.10.1969 in Vöcklabruck geboren,  
verheiratet Mutter von 2 erwachsenen Kindern  
Autorin des Buches: AUSZEIT „Wohlfühlen  
kauma guat im Salzkammergut“

### Kontakt:

0664/ 488 63 85, pesl.gabriele@aon.at,  
www.gabriele-pesl.at

## Mag. Katharina Bruner

---

am 08. August 1980 in Gmunden geboren,  
verheiratet und Mutter eines Sohnes  
Ernährungswissenschaftlerin und Darm-  
gesundheitsberaterin

### Kontakt:

0699/ 177 43 066, info@katharinabruner.at  
www.ernaehrungsberatungattersee.at



© Veronika Phillipp