

FRAUSEIN

Hormone in Harmonie



Ein Workshop

- **für alle Frauen von jung bis alt**
- **über Ernährung, Darmgesundheit, Bewegung und Wohlbefinden**
- **für ein besseres hormonelles Gleichgewicht und mehr Zufriedenheit, Gesundheit und Akzeptanz**
- **auch buchbar nur für die Module Bewegung oder Ernährung**

**mit Gabriele Pesl und Katharina Bruner
am 01. und 02. März 2024**

ORGANISATION

Wann und wo

- **Ernährung:** Freitag, 14:00 - 17:30 Uhr
und Samstag, 09:00 - 11:30 Uhr
in der Ernährungspraxis, Attergaustraße
45, 4880 St. Georgen
- **Bewegung:** Samstag, 12:30 - 17:00 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:

Bewegung: sanftes Pilates, Yoga, Faszien und Beckenbodentraining - ein Tanz für Körper, Geist und Seele

Ernährung: Darmgesund essen als Basis für einen gesunden Körper und ein hormonelles Gleichgewicht; besondere Nährstoffe und Pflanzenstoffe speziell für Frauen; Genuss und Achtsamkeit

Anmeldung und Kosten

bei Buchung von nur einem Modul: € 99,-
bei Buchung von beiden Modulen: € 180,-
Anmeldung via Email bis spätestens 25.
Februar 2024



© 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