

food meets yoga

mit Leichtigkeit
durch die Wechseljahre



In den **Wechseljahren** machen wir Frauen so einiges mit: Plötzlich spielen unsere Hormone verrückt, unsere Stimmung fährt Achterbahn, und unser Körper scheint auch nicht mehr auf uns zu hören. Aber diese turbulente Zeit bietet uns auch viele Chancen, uns zum Positiven zu verändern.

food meets yoga zeigt Euch Wege, leichter durch diese Zeit zu kommen. **food meets yoga** verbindet **Hormon-Yoga** mit vielen wertvollen Informationen zum Thema **Ernährung**:

- * Wieso nehme ich auf einmal zu, ohne mehr zu essen?
- * Wie kann ich meine Ernährung ändern, damit ich „leichter“ durch die Wechseljahre komme?
- * Wie kann ich mit Yoga meinen Hormonhaushalt positiv beeinflussen?
- * Wie kann mir Yoga dabei helfen, die Wechseljahre gelassener anzunehmen?

Samstag, 18. April 2020, 15 bis 18 Uhr oder
Sonntag, 26. April 2020, 10 bis 13 Uhr

yogazone, Mercedesstraße 31 A, Cannstatt

min. 10, max. 15 Personen, **49 €/Person**

Weitere Informationen:
www.foodmeetsyoga.com

Anmeldung unter:
info@foodmeetsyoga.com



Eva Ehehalt - www.leckervital.com

Zertifizierte Ernährungsberaterin und Autorin

„Gehe jeden Tag einen kleinen Schritt auf deinem Weg in eine gesunde und glückliche Zukunft.“



Stefanie Holzinger - www.achtsamvitalyoga.de

Zertifizierte Yoga-Lehrerin

„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geiste.“