

FRAUEN-POWER : MIT DER RICHTIGEN BALANCE ZU MEHR LEBENSENERGIE



Familie & Karriere, Leistungsfähigkeit, Stressbewältigung

**AKTIV
UND GESUND
BLEIBEN**

Anhand spannender Beispiele werden die Zusammenhänge zwischen den Besonderheiten des weiblichen Organismus und den Reaktionen auf Belastung anschaulich vermittelt. Die Teilnehmerinnen lernen, mit welchen Maßnahmen „Frau“ selbst aktiv etwas für den eigenen „Energie-Kick“ tun kann.

Inhalte & Themen:

- Umgang mit Stress
- Entspannung, Achtsamkeit und Körperbewusstsein
- Moderne Lebenswelten: Familie, Kinder, Arbeit, Homeschooling
- Ich-Zeit
- Hormonsystem, Periode, Wechseljahre
- Kräuter & Pflanzen, Vitalstoffe, Tee, Rezepte

Format:

- Interaktiver Online-Workshop, Dauer 2,5 – 3 Stunden
- Teilnehmerzahl: bis zu 15
- Anschliessend Download eines PDF Booklets mit weiterführenden Tipps und Informationen
- Kosten alles inklusive: 500 EUR / Workshop
- Optional von Teilnehmern zu buchen möglich: individuelle Beratung zum jeweiligen Thema



Die Lebensnavigatorinnen

Stephan Repke / Anja Greb
Lennéstrasse 3
10785 Berlin
Tel. +49 (0) 160 966 48 037
Email info@die-lebensnavigatorinnen.de

www.die-lebensnavigatorinnen.de