

Wechseljahre Rhythmuswechsel

MIT KERSTIN WIEDMANN-WETZ



BEGLEITUNG FÜR FRAUEN

IN DIESER INTENSIVEN LEBENSPHASE,
UM IHREN KÖRPER NEU ZU VERSTEHEN,
IHM ZUZUHÖREN UND
WIEDER IN VERBINDUNG
MIT SICH SELBST ZU KOMMEN.
DENN WENN SICH HORMONE
VERÄNDERN,
VERÄNDERT SICH OFT ALLES!

- **Wechseljahreberatung**
- **Ernährung**
- **Fastenleitung**
- **Darmgesundheit**
- **Meditation**
- **Engpassdehnungen**

GANZHEITLICHER BLICK AUF

- LEBENSTIL
- ERNÄHRUNG
- VITALSTOFFE
- DARMGESUNDHEIT
- ACHTSAMKEIT
- BEWEGUNG

Paket "Sunrise" 75 Euro

4x Bewegung + Engpassdehnung
Duftmediation *am Morgen*

Paket "Rhythmuswechsel plus" 75 Euro

2x Vortrag
1x Body Scan
1x Regeneratives Yoga *am Abend*

*SCHAFFEN WIR GEMEINSAM
EINE NEUE BALANCE ,
INDIVIDUELL UND ALLTAGSTAUGLICH.*

*DU DARFST DICH IN DEINEM KÖRPER WIEDER
ZUHAUSE FÜHLEN,
KRAFTVOLL, LEBENDIG UND
VOLLER VERTRAUEN.*

*DIESE PHASE DEINES LEBENS KANN MEHR
SEIN ALS EIN UMBRUCH.
SIE KANN DEINE STÄRKSTE ZEIT WERDEN.*

Kerstin



+49 163 2500989



laperla-kl@web.de