PRAXIS-WORKSHOP

Wechseljahre!?

Bleib in Bewegung - jetzt erst recht!

Referentin: Sabrina Bittkau

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung – körperlich, emotional, hormonell. Viele Frauen fühlen sich „aus dem Gleichgewicht“, sind verspannt, schlafen schlecht oder merken: „Ich komme nicht mehr so richtig in Gang.“

Im Workshop erfährst du:

- Warum Bewegung jetzt besonders wichtig ist
- Was du tun kannst, wenn Gelenke zwicken, Muskeln sich fest anfühlen oder Energie fehlt
- Wie du deine Faszien pflegen kannst, um beweglich und und geschmeidig zu bleiben
- Und vor allem: wie Bewegung dich wieder in deine Kraft bringt – ganz ohne Leistungsdruck!
- Spannende Theorie trifft alltagstaugliche Übungen

Termin: Dienstag, 26.08.25, 19:30 - 20:45 Uhr

Ort: Oase der Gesundheit, Ludwig-Rosenberg-Ring 29

Kosten: 15,00 Euro pro Person

Anmeldung & Infos: 0156 79 43 32 93 oder sabrina@einfach-faszienierend.de

Der Workshop findet ab 3 verbindlich angemeldeten Personen statt.