



Women on Fire

Workshop für Frauen ab 40

Der Rückgang der weiblichen Hormone ab dem 40. Lebensjahr hat Auswirkungen auf unser Gehirn mit den bekannten Folgen: Libidoverlust, vaginaler Gewebeschwund, Gewichtszunahme, Hitze im Körper ...

Was nach Verlust, Abschied und Schmerz klingt, muss nicht sein! Es gibt Möglichkeiten, sich noch lange beschwerdefrei, fit und wohl zu fühlen.

In diesem Workshop räumen wir mit alten Mythen auf und statten uns mit fundiertem, aktuellem medizinischem Wissen aus, damit wir bei der Gestaltung unserer Wechseljahre eine aktive Rolle spielen.

Ausserdem tauschen wir uns über die gewünschte Sexualität in der Lebensmitte aus, feiern unsere Weiblichkeit und lassen es uns so richtig gut gehen!

Was dich erwartet

- * Leichte Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen
- * Tanz und Bewegung
- * Medizinisches Wissen über weibliche Hormone und Tipps für die Menopause
- * Wertvolle sexologische Anregungen
- * Sichere und achtsame Begleitung durch eine erfahrene Sexologin M.A. (49-jährig)
- * Austausch in einer kleinen Gruppe (max. 12 Teilnehmende)
- * Schöner, sinnlicher Raum und Zwischenverpflegung

Übungen finden angezogen und ohne sexuelle Stimulation statt.

Im Yoga Tössfeld, Albrechtstr. 1,
8406 Winterthur

Sonntag, 3. Dezember 2023
10.30–13.30 Uhr

3 Stunden für CHF 120.–
(vor Ort bar oder Twint)

Willst du die Zeit deines Wandels bewusst und aktiv in die Hand nehmen?
Herzliche Einladung!

Jetzt anmelden ...

me@franziskaziegler.ch oder 079 786 29 27
Anmeldefrist bis 20. November 2023

Franziska Ziegler
www.franziskaziegler.ch

