



## Lachend durch die Lebensmitte

**Abtauchen, den Alltag und alle Sorgen vergessen.  
Zeit nehmen für sich, Zeit zum innehalten, nachdenken aber auch Spaß haben.**

😊 Auch mal wieder unbeschwert lachen wie ein Kind?

Ein **spannender Seminartag** erwartet Sie.

Seien Sie dabei und gehen mit auf eine Abenteuerreise.

**Schon mal Lachyoga erlebt?**

Wenn NEIN – dann gibt es hier einwunderbare Gelegenheit. Vormittags wird nach einer kurzen Einführung in das Thema gelacht und nach dem Mittag gehen wir auf

**Entdeckungsreise:**

Wir könnten auch von der 2. Pubertät sprechen, aber reden wir überhaupt gern über dieses Thema?

Was sollte jede Frau wissen?

In diesem Seminar nimmt sie die Wechseljahre-Beraterin **Birgit Neubert** mit auf eine spannende Reise durch diese turbulente Zeit des Hormonwechsels.

💎 **Lebensmitte** ist die Zeit der Wechseljahre – aber was bedeutet das?

Was machen die Hormone mit mir und meinem Körper?

Was kann jede Frau in dieser Zeit des Wandels tun, damit es ihr persönlich gut geht?

Wie finde ich eine positive Einstellung zu mir und den unausweichlichen Veränderungen?

Wie denke ich über das Älter werden? Sind Sie gut vorbereitet – auf die 2. Lebenshälfte?

Eine abwechslungsreiche Mischung aus Wissen, Bewegung, Lachen, Bewusstsein schaffen, Staunen und AHA-Erlebnissen erwarten Sie in diesem Seminar.

Bitte Schreibsachen mitbringen und bequeme Kleidung anziehen, weil wir uns auch lachend bewegen.

Teilnehmer: maximal 15 Frauen Anmeldung bis 09.02.2019

👉 Energieausgleich: 49 € Tee und Wasser incl.

Fragen 01578-025 35 21

[www.Birgit-Neubert.de](http://www.Birgit-Neubert.de)

👉 **Anmeldung** 0172-9876038 Kristina Heiland

Übernachtungsmöglichkeit: [www.radlerpension-wettin.de](http://www.radlerpension-wettin.de)

Ort: Wettin Praxis "Lebensbalance"

Zeit : 23.02.2019 10:30 bis 16:00 Uhr (Ankommen 10:00 Uhr)