

Wenn die
Wellen kommen,
lerne sie zu reiten!



Wechseljahre

Seminar für Frauen, die die positive Energie der
Lebensmitte für sich entdecken möchten.

Leitung



Erika Ochsner

Dipl. psych. Coach ILP+HEB
Bewusstseinstrainerin
www.erikaochsner.ch



Gaby Stampfli

Ernährungsberaterin DPS
Fussreflexzonen-therapeutin
www.manna-ernaehrung.ch

Weitere Mitwirkende

Gesa Otti, Frauenärztin, www.praxisfrauenmedizin-biel.ch
Katja von Aesch, Apothekerin, natürliche Mittel für die Wechseljahre
Giselle Rufer, Unternehmerin, www.delance.com
Rita Hofer, Frisur und Schminken
Barbara Héritier, Fotografin, www.barbara-heritier.ch

Die Wechseljahre kann die Frau für ein neues Bewusstsein nutzen, welches Zufriedenheit, Gesundheit und Wohlbefinden mit sich bringt.

Diese Lebensphase ist eine spannende, aber nicht immer nur einfache Zeit des Umbruchs. Eine Zeit, die viel Veränderung in unser Leben bringt, uns aber auch die Chance bietet, die Weichen für die Zukunft neu zu stellen.

Tauchen Sie mit uns in folgende Themen ein:

Frauenbild einst, heute und morgen

Neue Perspektiven entwickeln

Lernen, dem Leben Flügel zu verleihen

Den eigenen Rhythmus finden

Gesund mit angepasster Ernährung und Kräutern

Schönheitsnachmittag mit Gesichtspflege, Tipps zu Stil, Frisur und Schminken, persönliches Foto

Selbstbewusste Frauen erzählen aus ihrem Leben

Es erwartet Sie ein spannendes, abwechslungsreiches Wochenende, welches vor allem Spass und Freude bringen soll. Denn «Müssen» muss man an diesem Workshop gar nichts!

28. und 29. April 2018

Sa 9 – 18 Uhr, So 9 – 17 Uhr

Im Netzpunkt Zimlisberg

3255 Rapperswil BE

Preis

Fr. 350.– für 2 Tage Seminar

Fr. 20.– pro Mittagessen (3-Gang-Menü, vegetarisch)

Die Teilnehmerinnenzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Definitive Anmeldung für 28./29. April 2018

Name / Vorname:

Adresse:

PLZ/Ort:

Tel.Nr.:

Email:

Ich wünsche 2 x ein Mittagessen:

Ort/Datum/Unterschrift:

Anmeldung an: Gaby Stampfli, Kanalweg 1, 2556 Schwadernau
gaby.stampfli@manna-nahrung.ch, bei Fragen: 078 754 43 34
Sie erhalten eine schriftliche Bestätigung mit Einzahlungsschein.