



WECHSELJAHRE

IMPULSE



BEWUSST-SEIN

Coaching von Frau zu Frau in den Wechseljahren

ERLEBNISTAGE WECHSELJAHRE & YOGA

Do. 6. Okt. - So. 9. Okt. 22

TAG 1 - Welcome & Begrüßung, Erwartungen & Aussichten 16.30 -18.30/19.00
o Wo stehe ich jetzt gerade?

TAG 2
- Morgenerwachen mit Yoga (vor dem Frühstück) 08.00 - 08.45

- Wechseljahre - Geschenk, Herausforderung, Luxus 10.00 - 12.00
o Mein entspannter Weg durch die Wechseljahre

- Outdoor 14.00 - 16.00
o Yoga
o Meditatives Gehen

ME TIME / Entspannung im Wellnessbereich

TAG 3
- Morgenerwachen mit Yoga 08.00 - 08.45

- Outdoor / Wanderung / Wasserfall Gastein und finden
meines persönlichen Geschenks der Wechseljahre 10.00 - 12.30

- Yoga 14.00 - 16.00
- Frauen meditieren anderes

ME TIME / Entspannung im Wellnessbereich

TAG 4
- Morgenerwachen mit Yoga 08.00 - 08.45

- Quelle unserer Lebensenergie - Zentrum von Kraft und Erfüllung
Beckenboden wo-wie-was? Yoga-Übungen / Meditation / Pflege 10.00 - 12.30

- Abschlussrunde / Ausklang bis 13.30



HILDEGARD

- Referentin für Bewegung und Stressmanagement in der Wirtschaft und im öffentlichen Dienst
- Referentin VITAK
- Coaching von Frau zu Frau
- Herausgeberin Magazin WECHSELJAHRE
- Autorin: Ratgeber für Frauen in den Wechseljahren & Meditations-CDs für Frauen in den Wechseljahren
- Expertin für verschiedene Publikationen



HEIKE

- Ausbildung zum Yogalehrer (Yoga Vidya)
- Studium der Ernährungswissenschaften
- Abschluss zum Doktor der Philosophie(PhD). Thema der Doktorarbeit: "Menopause, Midlife Spread and Metabolic typing, an empirical study of a popular approach"

LOCATION

Alpenhaus Gastein
A-5630 Bad Hofgastein



Hildegard Aman-Habacht

+43 664 286 32 11

www.wechseljahre-magazin.com

www.meine-wechseljahre.com

€ 639,00 inkl. HP

ANMELDUNG unter:

office@meine-wechseljahre.com