

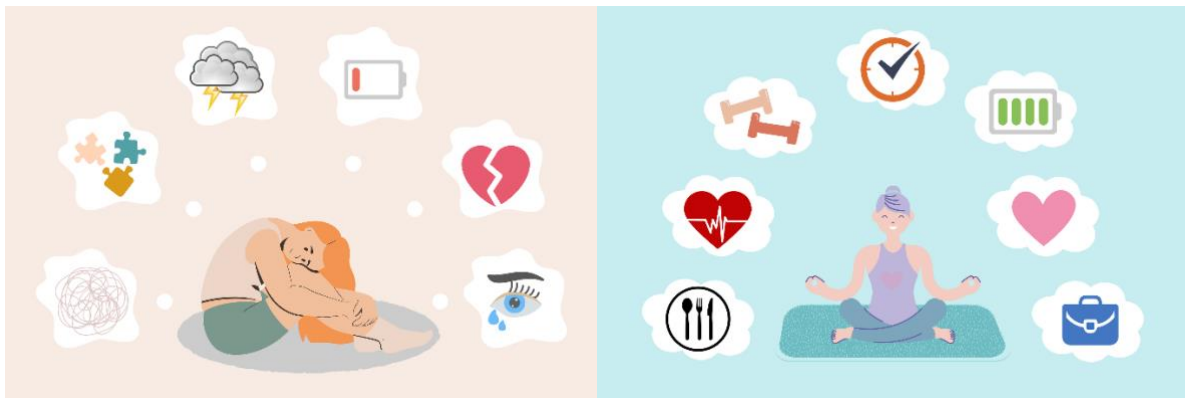
Energie tanken, die wirklich hält - Stress gelassener meistern und im Wohlbefinden sein

Mini-Workshop für Frauen im mittleren Alter

Die Jahre zwischen 45 und 65 sind speziell für Frauen eine Zeit des Wandels, aber auch der Chancen! Mit dem aktuellen Wissen über die Wechseljahre, sanfter Bewegung und praktischen Übungen könnt Ihr diese Lebensphase aktiv, gesund und selbstbewusst gestalten.

Was Euch erwartet?

- Kurzweiliger Vortrag zu den wichtigsten Energie-Stellschrauben, Aha-Effekte garantiert!
- Erstaunlich einfache Basics für's Wohlbefinden, die in jeden Alltag integriert werden können
- Mini-Mobility-Training für zwischendurch (je 5x 3 Min.)
- Calm down: Mini-Entspannung für zwischendurch (je 5x 3 Min.)
- Augenyoga, Klopftechniken und Ohrmassage gegen Kopfdruck, Ängste und Müdigkeit
- Energizer-Nahrung: Was uns in kurzer Zeit nachhaltig neue Energie gibt - von Klassikern, die echte Super Foods sind, bis hin zu Nahrungsergänzung
- Von Mental Load zu Mental Health mit Coachingtechniken und Meditation
- It's all about Wechseljahre - Hitze, Schlaflosigkeit, Gelenkbeschwerden & mehr: Was tun? (Keine Sorge: Aussitzen und Aushalten ist heute nicht mehr angesagt!)



Bildquellen: Pixabay

Kommt und seid neugierig - Ihr investiert zwei Stunden und könnt dabei nur gewinnen!

Für Frauen im Alter zwischen 45 und 65 Jahren - mit und ohne Sporterfahrung

Wann: Samstag, 8.2.25 in der Zeit von 14.00 - 16.00 Uhr

Wo: TuS-Heim, Jugendraum, Rudolf-Harbig-Str. 2, 31515 Wunstorf

Kosten: € 25 für Mitglieder, € 35 für Nicht-Mitglieder

Maximale Teilnehmerinnenzahl: 25 Personen

Anmeldung bis 25.1.25 beim TuS Wunstorf per Mail an info@tus-wunstorf.de

Unsere Referentin Astrid Klink aus Wunstorf verfügt über Know how und Erfahrung aus 10 Jahren individueller und betrieblicher Gesundheitsförderung im Bereich Stressbewältigung und Entspannung+ insgesamt 25 Jahren als Trainerin im Mannschaftssport und Yogalehrerin.