

Ausgewogen durch die Wechseljahre



Inke Kruse
Dipl.-Ökotrophologin
Adenauerallee 23
53111 Bonn
Fon u. Fax 0228 - 433 13 54

Den Drachen reiten

Präventionskurse 2015

29. + 30. Mai sowie 23. + 24. Okt.

Fr., 18:30 - 21:00 Uhr und Sa., 10:00 - 17:00 Uhr

140,- Euro zuzügl. Mittagessen

Praxis, Adenauerallee 23, Bonn

Anmeldung spätestens eine Woche vorher

maximal 12 Teilnehmerinnen



Präventionskurs der Krankenkassen

Ausgewogen durch die Wechseljahre



„**Den Drachen reiten**“ bedeutet, die neue Kraft in Besitz zu nehmen. Der Verlauf dieser neuen Lebensphase kann von Ihnen entscheidend beeinflusst werden: Hitze- wallungen, trockene Haut, spröde Haare, Stimmungsschwankungen und andere Störungen lassen sich durch geeignete Ernährung erfolgreich bessern.

Sie lernen in diesem Seminar effektive Wege kennen, die eine nebenwirkungsfreie Alternative zur Hormonersatztherapie sein können – und das viel preiswerter!

Moderne Ernährungsmedizin sowie die Prinzipien der Diätetik der Traditionellen Chinesischen Medizin stellen Ihnen an diesen zwei Tagen das Handwerkszeug zur Verfügung, Ihre Energien auszugleichen und damit die Grundlage der Beschwerden zu beheben.

Durch Gespräch, Bewegungselemente und Ritual werden Sie mehr über diese Zeit des Wandels erfahren und wie Sie sie für sich nutzen können.

