

Mærk din krop - kend dine muligheder



*Frangipani – utrolig smukt, blid og delikat, mest duftende og fristende om natten*

**For kvinder på vej, i og efter overgangsalderens livsfase**

## **HORMON FOREDRAG**

**Den 15. november 2018, kl. 19.00 - 20.30, Helsesport – Hobro**

Hormonerne er nøglen til vores velbefindende. De påvirker vores humør, mentale processer, energiniveau og lyst. Ubalance i vores kvindelige hormonsystem kan være skyld i mange problemstillinger knyttet til det at være kvinde.

Så ønsker du mere balance så kom og hør 3 fag specialister fortælle om:

- **Psykologiske perspektiver;**
- **Hormon aktiverende øvelser, yoga og mindfulness;**
- **Hormon afbalancerende kost**

**Tværfagligt samarbejde mellem:**

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Galina Angelova</b><br/>Psykolog (Cand.Psych)<br/><a href="http://www.angelova.dk">www.angelova.dk</a></p>  | <p><b>Jette K. Mortensen</b><br/>Terapi, yoga &amp; mindfulness<br/><a href="http://www.Tanke-feltet.dk">www.Tanke-feltet.dk</a></p>  | <p><b>Randi Mørk, Kostvejleder</b></p>  |
|--|--|--|

**Pris:** 100 kr – inkl. en kropanalyse til en værdi af 75 DKK.

**Tilmelding:** via sms på +45 40293578 eller e-mail: [mail@angelova.dk](mailto:mail@angelova.dk)

**Tilmeldingsfrist:** den 12. november 2018