

Hormon Workshop Hobro.

Lørdag d. 12. jan. 2019 kl. 08.30 – 16.30

Hobro Medborgerhus

Kom igennem overgangsalderen uden kunstige hormoner

Bliv inspireret til hvordan du kan forebygge ubalance eller genopbygge balancen i dit hormonsystem på en naturlig måde både før, i og efter overgangsalderen!

Hormonerne er nøglen til vores velbefindende. De påvirker vores humør, mentale processer, energiniveau og lyst. Ubalance kan være skyld i mange problemstillinger.

Tag din veninde med til **3 x workshop** med **sund & lækker mad** og få en skøn eftermiddag sammen!

- 1) **Homøostase** - at finde balancen – lær og forstå hvad der sker i krop og sind
- 2) **Kost i overgangsalderen** – Tilbered/spis din egen Lene Hansson hormon kost
- 3) **Yoga & Mindfulness** – Lær at stimulere og afbalancere dit hormon system.

Undervisere: Psykolog Galina Angelova, Yoga & mindfulness lærer Jette K. Mortensen og Lene Hansson kostvejledere Randi Mørk & Annette Jensen

Pris kr. 995. - **Tilbud:** bestil før d. 7/12- kr. 795. Betales v/tilmelding. Refunderes ikke, men du er velkommen til at give pladsen til en anden.

Du får 3 x workshop, undervisning, øvelser og opskrifter. Frokost, eftermiddags- te/kage, vand/te og snacks.



Medbring: forklæde, karklud, viskestykke, yoga måtte, tæppe, behageligt tøj til yoga, varme sokker.

Tilmelding: **Senest d. 31. december 2018.**

Begrænset antal pladser! Gennemføres ved min. 12 tilmeldinger. Alle kan deltage!

Tilmelding til: JKM@Tanke-feltet.dk eller tlf. 6178 5744