

*Den Wandel begrüßen – mit Yoga leicht und  
beschwingt durch die Wechseljahre*

Was hilft uns Frauen in den  
Wechseljahren?

Welche Möglichkeiten bietet uns Yoga  
und Ayurveda?

Wie kommen wir leicht und  
beschwingt durch diese  
anspruchsvolle Zeit?

**Yoga und Ayurveda bieten uns  
ganz wunderbare  
Hilfestellungen – mit vielen  
Übungen und Anwendungen!**



**Samstag, 28.09.2024,**

**09:00 – 13 Uhr, PurYoga, Vogt**

**Inkl. kleinem Catering u. Skript**

**Preis: 40,- €**

**Anmeldung bei Dagmar Wurster**

**mail: dagmar.wurster@t-online.de**

**Handy: 0171-8265807**