



BBV
Bildungswerk
im Bezirk Oberbayern
Geschäftsstelle Weilheim

Wir Landfrauen!
engagiert • modern • aktiv

Einladung an alle Landfrauen und Interessierten zum Frühstück mit Gesundheits-Workshop

Yoga – Hormone in Balance

am Dienstag, 23.09.2025

um 9.30 Uhr

im Gasthaus Sonne

Hauptstr. 92, 82380 Peißenberg

Mit sanften Yoga-Übungen und bewusster Atmung richtet sich unsere Achtsamkeit in unseren Körper. Bewusste, sanfte Bewegungen können in hormonellen Umbruchphasen (PMS, Zyklus, Menopause) unterstützen, innere Ruhe zu finden und Beschwerden anders wahrzunehmen. Mit leichten Übungen im Sitzen oder Stehen stärken wir unsere Körperwahrnehmung und steigern unser Wohlbefinden. Keine Vorkenntnisse nötig.

Referentin: Claudia Sontheimer, Yogalehrerin

Kosten: 5 €
+ Frühstückskosten

Anmeldung bis zum **16.09.2025** bei Christine Sulzenbacher
Tel.: 08868-827 Handy: 01520-1341123 oder
Christine.sulzenbacher@t-online.de