

## Yoga und die Weisheit der Wechseljahre



**Termin: 02.03. bis 04.03.2018**

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels: unser Körper, unser Fühlen und Denken ändern sich. Gemeinsam wollen wir uns bewusst werden, was das für Jede von uns bedeutet. Lassen Sie uns entdecken, welche Weisheit sich uns in diesem Übergang offenbaren kann.

Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen zur Hormonbalance sowie Überlegungen zum allgemeinen Wohlbefinden in dieser besonderen Zeit, geben Ihrem Leben - trotz mancher Symptome, die plagen - vielleicht eine neue Richtung.

Bitte bringen Sie legere Kleidung, dicke Socken und Ihr schönstes Kleid mit.

<b>Kurstitel:</b>	<b>Yoga und die Weisheit der Wechseljahre</b>		
<b>Päd. Verantwortung:</b>	Nicole Aweh, LHVHS		
<b>Referenten:</b>	Kerstin I. Panknin, Yogalehrerin		
<b>Anreise:</b>	Freitag,	02. März 2018	ab 16.00 Uhr
<b>Kursbeginn:</b>	<b>Freitag,</b>	<b>02. März 2018</b>	<b>17.00 Uhr</b>
<b>Kursende:</b>	Sonntag,	04. März 2018	13.00 Uhr

**Kursgebühr:** 156,00 € -170,00 €  
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);  
EZ Zuschlag 12,00€/Nacht

**Anmeldung/Ort:** Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.  
Kloster Donndorf 6  
06571 Donndorf  
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20  
E-Mail: [LHVHS@klosterdonndorf.de](mailto:LHVHS@klosterdonndorf.de)  
Internet: [www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.  
Bitte bringen Sie Bademantel und Badesandalen mit.