

Einladung zur Abendveranstaltung zum Thema *Hormonbalance für Frauen in allen Lebensphasen*

Unser Hormonstatus verändert sich im Laufe des Lebens stetig, von der fruchtbaren Phase über die Wechseljahre bis ins hohe Alter. Jede Lebensphase fordert uns heraus, die hormonelle Balance zu erhalten, und damit auch unsere Vitalität, Gesundheit und innere Stärke.

Schon kleine Anpassungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Stressregulation können spürbare Wirkungen entfalten. Die Abendveranstaltung bietet wertvolle Impulse und konkrete Tipps, um in jeder Lebensphase aktiv die eigene Hormongesundheit zu stärken.



Datum: 27. Oktober 2025

Zeit: 20.15 - ca. 21.15 Uhr

Ort: Entlebuch, Oberstufenschulhaus Bodenmatt, Mensa (im EG)

Kosten: CHF 15 (für Vereinsmitglieder), CHF 25 (für Nicht-Vereinsmitglieder)

Mitnehmen: Schreibzeug und Papier für Notizen (bei Bedarf)

Durch den Abend führt Mirjam Suter, dipl. Fitnessinstructorin und Gesundheitscoach für Frauen.

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Wir freuen uns auf Deine Teilnahme.