

Wann:

Samstag, 21.09.2019
15 bis ca. 18 Uhr

Wo:

Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Martin
Elversberger Str. 47
66583 Spiesen-Elversberg

Kosten:

Mitglieder: 10 €
Nichtmitglieder: 15€
zuzüglich 8 € Materialkosten

Mitzubringen sind:

- ausreichend Zeit
- wir werden ca. 3 Stunden brauchen

Leitung: Marie-Luise Rausch

- Kursleiterin Heilpflanzenkunde SKA

**Weitere Auskünfte
und Anmeldung:**

Marie-Luise Rausch
Tel.: 01573 4873674
marieluiserausch@web.de

Ute Born-Hort
Tel.: 0 68 21 - 91 45 900
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl
(max. 15 Teilnehmer) möglich ist, ist eine
Anmeldung zwingend erforderlich.

www.kneipp-verein-spiesen.de



Den Wechseljahren mit der Kraft der Heilpflanzenkunde natürlich begegnen



**Samstag,
21.09.2019
15 - ca. 18 Uhr
Kneipp-Verein-Spiesen**

Mit den Wechseljahren werden wir alt?
Das werden wir mit jedem Geburtstag
auch und den feiern wir trotzdem.

**Der Kneipp-Verein-Spiesen lädt für
Samstag, 21. September 2019, zu ei-
nem 3stündigen Workshop rund um das
Thema Wechseljahre ein.**

Der Workshop richtet sich an alle Frau-
en, die in den Wechseljahren sind oder
kurz vor den Wechseljahren stehen.

Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit, Reiz-
barkeit, Stimmungsschwankungen, Ge-
wichtszunahme...

Frauen erleben das Klimakterium sehr un-
terschiedlich. Manche beklagen kaum Be-
schwerden, für andere kann die Lebens-
qualität zum Teil eingeschränkt sein.

Zusammen werden wir eine Teemischung
für zuhause fertigen und ein Deo anrüh-
ren.

Eine Entspannungsübung ist ebenfalls Teil
des Angebotes, und nicht zuletzt bietet
der Workshop natürlich auch die Möglich-
keit, sich mit Gleichgesinnten zu unter-
halten.



**Eine Anmeldung ist unbedingt erforder-
lich bei:**

**Marie-Luise Rausch (Kursleiterin für
Pflanzenheilkunde),
marieluise.rausch@web.de,
Tel.: 01573 4873674**

oder bei

**Ute Born-Hort
Tel.: 0 68 21 - 91 45 900
anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de**

**Mitglieder Kneipp-Verein 10 Euro,
Nichtmitglieder 15 Euro.
zuzüglich 8€ Materialkosten**