

familienkompass

Für ein starkes Miteinander



19. Oktober 26 19 Uhr

Hormonbalance verstehen

Dein Körper spricht, hörst du zu?

- Warum nimmst du zu, obwohl sich an deiner Ernährung und deinem Sportpensum nichts geändert hat?
- Warum greifst du nachmittags zur Schokolade, obwohl du weißt, dass dir etwas anderes guttäte?
- Warum bist du in manchen Wochen gereizter als sonst, ohne dass sich äußerlich etwas verändert hätte?

Diese Fragen kommen nicht von ungefähr: Sie zeigen dir, dass dein Hormonhaushalt mitspricht, in deiner Stimmung genauso wie in deinem Gewicht, deinem Schlaf und deiner Gereiztheit. An diesem Abend nehmen wir gemeinsam dieses Gleichgewicht in den Blick, mit hilfreichen Tipps und einem bildhaften Modell, das zeigt, wie deine Hormone zusammenspielen.

Vortragende: Agnes Hochbichler

Dipl. Female Empowerment Trainerin,
Dipl. Hormonbalancetrainerin, Dipl. Zyklustrainerin,
Dipl. Mentaltrainerin für Frauen

 [agnes.grow.beyond](https://www.instagram.com/agnes.grow.beyond)



Nach Vortrag:
**Gemütlicher
Austausch bei
Getränke & Snacks**



Katholische
Frauenbewegung

Eintritt: Freiwillige Spende
Einnahmen kommen dem neuen Pfarrheim zu Gute
Wo: Pfarrheim Kleinraming
Kontakt: Marianne Huber 0670/6070080,
familienkompass@gmx.at