

fra~z

EINLADUNG ZUM
ROTEN ZELT



ZYKLUS-
WISSEN



SAMSTAG, 7. DEZEMBER 2024
14-18 UHR
YOGAGEMEINSCHAFT LUZERN
HIRSCHENGRABEN 13A



www.fra-z.ch



Liebe Frauen,

kommt ins Rote Zelt und taucht mit uns in die Welt des Zykluswissens ein. In einem geschützten Raum beschäftigen wir uns mit den vier Phasen des Menstruationszyklus und deren Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wir teilen Erfahrungen, geben praktische Tipps und stärken unsere Verbindung zum eigenen Körper durch unseren Austausch und einer angeleiteten Meditation.

Wir freuen uns auf Euch!
Julia und Thais

Mitbringen

Bequeme Kleidung, ein Kissen oder Decke, Lieblingsstift(e) und ein Tagebuch oder Notizbuch.

Teilnahme ist kostenlos.
Anmeldung unter julia.emke@fra-z.ch



fra-z,