

# 🌸 Workshop Leefstijl & (Hormoon)balans

## Herken je dit?

- (Over)vermoeidheid
- Prikkelbaarheid
- Ongewoon bloedverlies
- Stijfheid of spier/gewrichtspijn en moeite om te bewegen
- Hormoonstommelingen, stemmingswisselingen of opvliegers
- Gewichtstoename, terwijl je leefstijl niet veel is veranderd
- Energiedips, insulinedalingen of een onrustige slaap
- Geen idee of je klachten die je ervaart ook door hormonale veranderingen kunnen komen?

👉 We merken dat er steeds meer vragen komen en dat het onderwerp gelukkig bespreekbaarder wordt. Er is ook steeds meer kennis beschikbaar. Onze wens is dat hier meer ruimte voor komt, zodat je een groot deel weet te beïnvloeden, voorkomen en een deel vraagt om vriendelijke acceptatie en bespreekbaarheid.

## ✨ Voor wie?

Voor vrouwen die:

- 35+ zijn en hun lichaam beter willen begrijpen en ermee willen samenwerken
- In de pre- tot postmenopauze zitten
- Nieuwsgierig zijn naar hoe leefstijl hun hormonen kan ondersteunen
- Ervaringen en tips willen uitwisselen in een warme setting
- Meer grip, balans, vitaliteit en vertrouwen willen in deze bijzondere fase
- Zich willen voorbereiden op deze komende veranderingen

## 🌟 Wat je meeneemt:

- Hormoonproof voeding: balans voor energie en hormonen
- Samenwerken met je lichaam: luisteren en ondersteunen in plaats van vechten
- Bioritme & mentale rust: beter slapen, ontspannen en opladen
- Positief zelfbeeld en zelfvertrouwen: leven vanuit kracht én zachtheid
- Ervaringen en inspiratie uit een veilige groep gelijkgestemde vrouwen
- Klaar voor de volgende stap om aan de slag te gaan met voeding, ontspanning, zingeving, beweging en/of sociale activiteiten

📍 Locatie: Varsseveldsestraatweg 70a Aalten of Mercatorstraat 46 Lichtenvoorde

📅 Data: 10 April 19.30-21.30 uur en 13 April 9.30-11.30 uur

€ Kosten: €32,50

🌟 Extra: een hormoonproof traktatie tijdens de koffie/thee/water



Voel je welkom,

Chantal & Marieke  
06-28550780 en 06-28463373  
power2chan@outlook.com  
info@mariekefysiovitaal.nl

