



WORKSHOP: VON DER PUBERTÄT ZUM FRAU-SEIN

Die ersten Schritte ins Frau-Sein sind aufregend.

Vielleicht hast du deine Periode schon eine Weile. Vielleicht ist sie manchmal anstrengend, nervig oder einfach kompliziert.

In diesem Workshop geht es darum, deinen Zyklus besser zu verstehen,
deinem Körper zu vertrauen und sich innerlich zu stärken.

Mit Wissen, Übungen und viel Leichtigkeit 🌱

Was dich erwartet:

- Verständnis für die körperlichen und emotionalen Veränderungen in der Pubertät
- Einfaches, alltagstaugliches Wissen rund um Zyklus & Hormone
- Wie Ernährung den Zyklus unterstützen kann
- Kleine Rituale für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen
- Sanfte Bewegung & Atemübungen
- Impulse aus Körperarbeit und chinesischer Medizin, altersgerecht und verständlich erklärt

Wann und Wo?

Datum: 29. Januar 2025 - 18.30 - 20.00 Uhr

Austausch: CHF 35.00 für Teenager / CHF 50.00 für Mütter

Leitung: Karin Arigoni – TCM-Ernährungsberaterin, Personal Health & Nutrition Coach und Begleiterin von Frauen in allen Lebensphasen (Für Fragen: 078 246 50 05)

Für wen ist dieser Workshop?

Für Mädchen und junge Frauen, die:

- 🌱 ihren Körper besser verstehen möchten
 - 🌱 sich manchmal unsicher oder überfordert fühlen
 - 🌱 einen liebevollen Zugang zu ihrem Frausein entwickeln möchten
- 🌟 **und für Mütter**, welche ihre Töchter auf natürlichem Weg begleiten möchten.

ANISANIS AG ZENPOW, HARDSCHLOSS, SIHLFELDSTRASSE 202, 8004 ZÜRICH
ANMELDUNG: UNTER [INFO@ANISANIS.CH](mailto:info@anisanis.ch) ODER 043 540 30 70