



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, HARD SCHLOSS, SIHLFELDSTRASSE 202, 8004 ZÜRICH

ANMELDUNG: UNTER INFO@ANISANIS.CH ODER 043 540 30 70