

A soft, circular splash of purple watercolor paint is centered on the left side of a white background. The splash has a textured, feathered edge and a gradient of purple shades, from a darker purple in the center to a lighter, almost white purple at the edges. The text is written in white, uppercase letters within the splash.

FRAU

WOHLFÜHL

ZEIT

# FRAUENKRAUT & HORMONCOCKTAIL

... MIT PFLANZENWOHL DURCH DEN ZYKLUS ...

FrauWohlFühlZeit öffnet die Tür zur Pflanzenwelt und gibt Einblicke in AltesWissen über die Kraft der FrauenKräuter.

**Praktische Tipps** zur SelbstAnwendung bei konkreten Themen wie Krämpfe, PMS & co (Tee, Tinkturen usw.). Raum für konkrete Fragen, eine AusZEIT mit **Stille**, **WahrnehmungsÜbung** und **Austausch** bei Tee&Gemütlichkeit laden dich dazu ein.

Ein StreifZUG durch die 4 Phasen im Zyklus inkl. Tools wie du dir im monatlichen HormonWellenRitt GUTES tun kannst. Mit Hilfe der NatURkraft und dem Verständnis, dass Menstruationsbeschwerden oft ein großer Hilfeschrei sind NACH bewussten Menstruieren, Pausen und vieles mehr ~ können neue Seiten&Qualitäten im Zyklus entdeckt, geschätzt und gelebt werden.

# WANN&WO&WIE

25.09.2023

18:30 - 21:30

Verein Spektrum ~ Gallneukirchen

nimm bitte mit:

Yogamatte, Decke, Schreibutensilien & gemütliche Kleidung

Investition: 40€

(inkl. Tee, Bücherliste)

Anmeldung per Mail: [office@verein-spektrum.com](mailto:office@verein-spektrum.com)

Telefon: 07235 65969

Mobil: 0660 8400547





WER



**Julia Wögerbauer**

***www.lebenszyrkus.com***

Clownin

KräuterFrau

DiA-Doula

Sexualpädagogin

HoizSchmuckKünstlerin

~Garten.Küche.Wald&Wiese

~Musik,Tanz.Gitarre.Gesang

~BauwagenLeben. inGemeinschaft

~Faszination Mensch&Natur

~auf EntdeckungsReise.....