

# Frauen(aus)zeit

## Zeit für Endometriose

Eine besondere Auszeit von Frauen für Frauen, ganz im Fokus der mittlerweile weit verbreiteten Frauenkrankheit Endometriose. An diesem Tag geht es darum, grundlegende Informationen über Endometriose zu erlangen, um bewusst damit umgehen zu können.

Die Schwerpunkte setzen wir an diesem Tag auf Folgendes:

- Richtige **Ernährung** und gezielte **Entspannung** bei Endometriose
- Stärkung des eigenen **Körperbewusstseins**
- Spezielle **Meditation** für den Frauenkörper
- Spezielle **Massageeinheiten** bei Endometriose -> separat buchbar



Wann: 26.10.2024, 09:00 - ca. 16:00

Wo: Hirmer Straße 28, 7031 Krensdorf

Bei Schönwetter verbringen wir den Tag im Freien, den wir am späteren Nachmittag mit einem Dankesfeuer ausklingen lassen.