

8 POWERFULDE WORKSHOPS

Voksne kvinder i balance



Alle workshops varer 3 timer fra kl. 10 – 13.

Hver workshop inkluderer: yoga, pause med te, frugt og snacks, foredrag, lang liggende visualisering og afspænding, pdf med vigtigste info og optagelse af afspænding



26.10.2025 1 Forstå dine hormoner og din overgangsalder



23.11.2025 2 Find ro i krop og sind – og styrk din hormonbalance



04.01.2026 3 Detox, lever og immunforsvar i overgangsalderen



01.02.2026 4 Bevar din styrke, smidighed & balance



08.03.2026 5 Sov godt - også i overgangsalderen



12.04.2026 6 Hormonvenlig kost, fordøjelse & mikrobiom i balance



10.05.2026 7 Pas på dit hjerte – fysisk og emotionelt



07.06.2026 8 Vital bækkenbund & feminin styrke

PRISER

1 workshop 325 kr.

2 workshops 600 kr. – spar 50 kr.

4 workshops 1.100 kr. – spar 200 kr.

8 workshops 2.000 kr. – spar 600 kr.

Køb billet eller klippekort på birgittereinhold.dk