



Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse

Gesundheits-Coach

E-Mail: Beratung-Fuhse@t-online.de

Homepage: www.Beratung-Fuhse.de

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02974/ 96 82 812



5-Wochen Intervall-Fasten- Kurs

Speziell für Frauen in den Wechseljahren

Neue Vitalität und Lebensqualität



- ✓ Sie möchten sich vital und attraktiv fühlen?
- ✓ Sie möchten Ihre Lebensqualität und Lebensfreude steigern?
- ✓ Sie möchten ihre Wechseljahressymptome „in den Griff“ bekommen?

Dieser Kurs richtet sich gezielt an Frauen in den Wechseljahren,

- ✓ die sich etwas Gutes tun möchten,
- ✓ deren hormonelles Gleichgewicht aus der Balance ist,
- ✓ die mit den unterschiedlichsten Symptomen und Beschwerden der Wechseljahre, wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, Hautirritationen, Konzentrationsschwäche usw. zu kämpfen haben
- ✓ die zweite Lebenshälfte mit Spaß und Freude genießen möchten
- ✓ die sich in ihrem Körper wohlfühlen wollen, fit, attraktiv und anziehend.

Passend zur christlichen Fastenzeit startet unser gemeinsamer Fastenkurs. In der Gemeinschaft ist es leichter und macht außerdem noch Spaß.

Durch gezielte Essenspausen wird der Stoffwechsel angeregt. Der Körper kann entschlacken und sich erholen,

Termine:

**jeweils Dienstag, 19:00
Uhr bis ca. 20:30 Uhr**

13.02.2024

20.02.2024

27.02.2024

05.03.2024

12.03.2024

Honorar:

110,- Euro (Kosten sind vorab zu bezahlen oder am ersten Kursabend)

max. sechs
Teilnehmerinnen

**Verbindliche Anmeldung
bis zum 28.01.2024**

Telef.: 02974 / 96 82 812
oder
über das [Kontaktformular](#)

Seminarort:
**Praxis für Psychotherapie
und mehr
Am Wiesentor 19,
57392 Bad Fredeburg**



Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse
Gesundheits-Coach

E-Mail: Beratung-Fuhse@t-online.de
Homepage: www.Beratung-Fuhse.de

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02974/ 96 82 812



„Reparaturarbeit“ leisten. Da es beim Interfall-Fasten keinen strikten Essensplan gibt, kann jeder die Fastenintervalle ganz auf seinen persönlichen Alltag abstimmen.

Seminarinhalte:

1. Abend: Einführung in die Welt des Interfall-Fastens
2. Abend: Unterstützungsmöglichkeiten
3. Abend: Etwas Ernährungswissen
4. Abend: Kräuter in den Wechseljahren
5. Abend: Alltag – wie geht's weiter?
Erfahrungsaustausch

Sie bekommen ausführliche Kursunterlagen, viele Impulse für den Alltag in dieser besonderen Lebensphase und nette Gespräche mit Gleichgesinnten. Und dies alles in einer Wohlfühlatmosfera mit bereitgestellten Getränken (Wasser, Tee)