

CHANGE
estrogen FATIGUE
CESSATION headaches
bloating OSTEOPOROSIS
concentration
WEIGHT GAIN POOR SLEEP
menopause
DEPRESSION itchy MOODS
incontinence breast pain NAUSEA
PERSPIRATION progesterone
irregular HRT HORMONES pain
OVARIES memory HAIR LOSS
palpitations DHEA testosterone
sore gums ovulation
BODY TEMPERATURE
hot flashes DRY SKIN
age anxiety
tingling

SITZT DU AM HORMONSTEUER ODER STEUERN DIE HORMONE DICH?

18. und 19. JANUAR 2025

2-TAGESSEMINAR
IM HOTEL CHÄSEREN
SCHÖNENGRUND

KARIN BÜCHLER UND ALEXANDRA SCHILKEN

TAGESABLAUF **Samstag, 18. Januar 2025**

- 13.00 Uhr Ankunft, Kaffee, Tee, gesunder Snack
13.30 Uhr **Start Workshop**
Begrüssung, Vorstellung der Dozentinnen und Gäste
Workshop mit Karin Büchler: Funktionen Hormone, Sexualhormone, Schilddrüse, weiblicher Zyklus
- 15.00 Uhr Kurze Kaffeepause
15.30 Uhr Menstruationsbeschwerden
Ernährung Hormone/Nervensystem
Workshop mit Alexandra Schilken: Bedeutung Hormonyoga
Lektion Hormonyoga «Harmonie für die Hormone»
- 18.00 Uhr Gemeinsames (hormonunterstützendes) Nachtessen kochen

TAGESABLAUF **Sonntag, 19. Januar 2025**

- 07.30 Uhr Good Morning Hormonyoga mit Alexandra Schilken
08.00 Uhr Frühstück
09.00 Uhr **Workshop mit Karin Büchler:**
PMS, Hormone und Gewicht, Stresshormon (Cortisol)
Unterstützende Ansätze (Alternativmedizin)
- 12.30 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Diskussionsrunde, Fragestellung
Verabschiedung mit «Goodbye-Yoga»

DIE REFERENTINEN



KARIN BÜCHLER

Heilpraktikerin
Dozentin
Gesundheitspraxis Solara
k.buechler@praxissolara.ch
Tel. 076 346 25 09

ALEXANDRA SCHILKEN

diplomierte Yogalehrerin
Inside Flow Junior Teacher
Yogatherapeutin,
Personal Yoga Trainerin
Tel. 076 553 57 58



ANMELDUNG

Jetzt QR-Code scannen, direkt online anmelden und dein Platz ist sicher!
Die Anmeldebestätigung erhältst du per E-Mail.

KOSTEN FÜR DAS ZWEITÄGIGE SEMINAR: CHF 480.-

Inbegriffen: Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer mit Frühstück, Abendessen, Mittagessen, Workshops, Yoga-Lektionen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung, Tee und Wasser

ANMELDEFRIST: 5. DEZEMBER 2024.

INFOS: www.praxissolara.ch, Tel. 076 346 25 09

