

# HELPING HANDS



## Von A wie abnehmen bis Z wie Zyklus

– Yoga und „health talk“ rund um die Weiblichkeit!

Beim Frau sein und werden kann Yoga uns unterstützen. Zum Beispiel beim Umgang mit PMS und so. In diesem workshop nehmen wir uns aber neben den Asanas auf der Matte auch Zeit für Fragen und Antworten zu Körper- und Gesundheitsthemen!

*Workshop am Mittwoch, 13. April um 12.00, ca. 2 Stunden.*



*Hier in den Räumen von helping hands oder bei entsprechendem Wetter im Park!*

Der workshop berechtigt dazu, Taschengeld zu bekommen.

Ich mache mit!  
*Bitte eintragen!*

1

2

3

4

5

6

7

8

.....