



Stark genom klimakteriet

28/2 – föreläsning med Monika Björn



Nämn ordet klimakteriet och de flesta tänker på något negativt. Men så behöver det inte vara! Författaren och träningsexperten Monika Björn pratar med både humor och allvar om hur vi själva kan påverka vårt välmående.

”Stark genom klimakteriet” är en inspirationsföreläsning för aktiva kvinnor mellan 35–60 år, som vill ta makten över sin egen hälsa. En föreläsning som visar att det finns hopp och att det finns många saker man själv kan göra för att må bättre under en för många tuff tid i livet.

Föreläsningen vänder sig framförallt till kvinnor men även till alla som jobbar med kvinnor på daglig basis: läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter, personliga tränare, yogalärare mm. En sak är ju trots allt säker, förr eller senare hamnar hälften av befolkningen i klimakteriet och då är det bra att veta vad du kan göra åt de vanligaste besvären.

Monikas bok med samma namn kommer att finnas till försäljning & signering under kvällen.

Tid: 28/2 kl 18.00–19.00

Plats: Balans Yoga Kodakhuset, Nya Hovås

Avgift: 300 kr

Anmälan görs på balansyoga.se under BOKA senast den 13/2 2019. Vänligen notera att anmälan är bindande och att avgiften är ej återbetalningsbar.

Tipsa gärna dina väninnor!

Välkommen!