



Fit und gestärkt durch die kalte Jahreszeit

Bianca Iten & Alexandra Koch

Nach der schönen Resonanz auf unseren ersten Workshop laden Bianca Iten und ich auch diesen Herbst dazu ein, gemeinsam gesund und voller Energie durch den Winter zu kommen.

Mikronährstoffe • Ernährung • Qi Gong

Datum/Zeit

Samstag, 7. November 2026 von 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort

Praxis-Gemeinschaft mit Herz, **Gerhardstrasse 1, 8003 Zürich**

Kosten

75 Franken inkl. Script

(Bar oder Twint – Du bekommst die Infos nach der Anmeldung)

Komm in bequemer Kleidung (für Qi Gong)

Anmeldung unter:

+41 76 462 97 86

info@mensch-im-lot.ch



Menopause – verstehen, annehmen, neu ausrichten

Dr. med. Meryem Kara & Alexandra Koch

In diesem Workshop schauen wir gemeinsam hinter die Veränderungen und entdecken, wie wir den Übergang positiv unterstützen können.

Du erfährst Hilfreiches zu:

Körper & Hormone – die hormonellen Veränderungen verstehen

Ernährung & Naturheilkunde, die den Körper stärken

Mindset – vom Widerstand in die Kraft!

Datum/Zeit

Samstag, 14. November 2026 von 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort

Praxis-Gemeinschaft mit Herz, **Gerhardstrasse 1, 8003 Zürich**

Kosten

75 Franken inkl. Script

(Bar oder Twint – Du bekommst die Infos nach der Anmeldung)

Anmeldung unter:

+41 76 462 97 86

info@mensch-im-lot.ch