

FOKUS FRAUEN- GESUNDHEIT

Verstehen Sie Ihren Körper besser und stärken Sie Ihre Gesundheit mit fundiertem Wissen und praktischen Impulsen.

Erholsamer Schlaf, effektive Stressregulation und ein aktiver Lebensstil mit der passenden Ernährung bilden die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden.

In dieser dreiteiligen Vortragsreihe erhalten Sie fundiertes Wissen und alltagstaugliche Impulse, um die Zusammenhänge in Ihrem Körper besser zu verstehen und Ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen.

Freuen Sie sich auf **verständliche Informationen, praktische Tipps und Raum für Ihre Fragen** – in einer kleinen Gruppe und angenehmen Atmosphäre.



Schlaf verstehen - erholt aufwachen | Do, 24.09.26, 18 Uhr

Stress verstehen - das Nervensystem regulieren | Do, 29.10.26, 18 Uhr

Ernährung verstehen - gesund bleiben | Di, 24.11.26, 18 Uhr

WAS SIE ERWARTET

- kleine Gruppe (max. 12 Teilnehmerinnen)
- wertvolle Impulse für den Alltag
- Zeit für Fragen
- Getränke inklusive
- kleine Überraschung zum Mitnehmen



Im Heilpraktikerzentrum,
Donauwörther Str. 3, 86368
Gersthofen



Praxis für Frauengesundheit

Sonja Utz Heilpraktikerin

IMPULSE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Was erwartet Sie an den drei Abenden im
Heilpraktikerzentrum?

24. September - Schlaf verstehen

- Warum guter Schlaf so wichtig ist
- Ursachen für Schlafstörungen
- Hormone, Stress und Schlaf
- Praktische Übungen und Tipps für besseren Schlaf.

Mitwirkende: Nikoletta Baur und Sonja Utz

29. Oktober - Stress verstehen

- Das Nervensystem verstehen
- Warum Stress krank machen kann
- Atemtechniken und Regulation
- Einblick in HRV-Messung
- Strategien und praktische Übungen

Mitwirkende: Nikoletta Baur, Christine Storm und Sonja Utz

24. November - Ernährung verstehen

- Gewicht und BMI richtig einordnen
- Blutzucker-Regulierung für mehr Energie
- Darmgesundheit im Überblick
- Mikronährstoffe gezielt einsetzen

Mitwirkende: Sonja Utz

Unsere Referentinnen:



Nikoletta Baur,
psychologische Beraterin
info@inner-wave.de
www.inner-wave.de



Christine Storm
Heilpraktikerin
info@christine-storm.de
www.hp-storm.de



Sonja Utz
Heilpraktikerin
praxis@sonja-utz.com
www.sonja-utz.com

ANMELDUNG UND KOSTEN

Bitte unbedingt per E-Mail oder WhatsApp bei Sonja Utz anmelden! Die Plätze sind begrenzt.
Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.

- 14 Euro pro Abend, Bezahlung nach Anmeldebestätigung (Überweisung)
- Abende können einzeln gebucht werden
- Komplettpaket, alle drei Abende: 39 Euro

KONTAKT

Praxis für Frauengesundheit
Sonja Utz | Heilpraktikerin
Mobil: +49 170 59 33 079
E-Mail: praxis@sonja-utz.com
Webseite: www.sonja-utz.com

