



## Praxis für Psychotherapie und mehr

Beate Peetz-Fuhse

Gesundheits-Coach

E-Mail: Beratung-Fuhse@t-online.de

Homepage: www.Beratung-Fuhse.de

Dr. rer. nat. Jürgen Fuhse

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Tel.: 02972/ 96 11 50



## Grüner Smoothie trifft Wechseljahre



Gerade zu der Zeit der hormonellen Umstellung können grüne Smoothies mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen eine große Hilfe sein, typische Wechseljahressymptome zu lindern und den Körper auf einfache Art zu nähren.

An diesem Abend geben wir einen kleinen Überblick über die Zeit der Wechseljahre, was mit unserem Körper in dieser Zeit geschieht und mit welchen kurzfristigen Mitteln wie den auftretenden Symptomen begegnen können.

Anschließend stellen wir drei köstliche grüne Smoothies her, die einfach in der Zubereitung sind, den Körper durch ihre wertgebenden Inhaltsstoffe positiv und vital unterstützen und dazu noch gut schmecken.

Im Anschluss sind wir für Fragen rund um das Thema Wechseljahre und Ernährung für Sie / für Euch da. Wir bitten jedoch um Verständnis, dass keine individuelle und umfangreiche Beratung erfolgen kann, hier weisen wir auf unsere Einzelcoachings hin.

*Beate Peetz-Fuhse*

Gesundheits-Coach ,  
Wechseljahreberaterin  
Wildkräuter- und  
Heilpflanzenpädagogin

Mobil: 0151/23595958

*Birgit Augele*

Holistische Gesundheits-,  
Vitalkost- und Lebensberaterin

Mobil: 0176/44772709



Termin:

**Donnerstag, 30.08.2018,**  
19.00 – 21.30 Uhr

Kosten:

**15,- Euro**

Anmeldeschluss:

**23.08.2018**

Seminarort:

**Obringhausen 1a,  
57392 Schmallenberg-  
Obringhausen**