

A word cloud of various symptoms associated with menopause, centered around the word 'menopause' in the largest font. Other words include 'CHANGE', 'estrogen', 'FATIGUE', 'CESSATION', 'headaches', 'bloating', 'OSTEOPOROSIS', 'concentration', 'WEIGHT GAIN', 'POOR SLEEP', 'DEPRESSION', 'itchy', 'MOODS', 'incontinence', 'breast pain', 'NAUSEA', 'PERSPIRATION', 'progesterone', 'irregular', 'HRT', 'HORMONES', 'pain', 'OVARIES', 'memory', 'HAIR LOSS', 'palpitations', 'DHEA', 'testosterone', 'sore gums', 'ovulation', 'BODY TEMPERATURE', 'hot flashes', 'DRY SKIN', 'age', 'tingling', and 'anxiety'.

CHANGE  
estrogen FATIGUE  
CESSATION headaches  
bloating OSTEOPOROSIS  
concentration  
WEIGHT GAIN POOR SLEEP  
**menopause**  
DEPRESSION itchy MOODS  
incontinence breast pain NAUSEA  
PERSPIRATION progesterone  
irregular HRT HORMONES pain  
OVARIES memory HAIR LOSS  
palpitations DHEA testosterone  
sore gums ovulation  
BODY TEMPERATURE  
hot flashes DRY SKIN  
age tingling anxiety

# SITZT DU AM HORMONSTEUER ODER STEUERN DIE HORMONE DICH?

---

**18. und 19. JANUAR 2025**

2-TAGESSEMINAR  
IM HOTEL CHÄSEREN  
SCHÖNENGRUND

KARIN BÜCHLER UND ALEXANDRA SCHILKEN

## TAGESABLAUF **Samstag, 18. Januar 2025**

- 13.00 Uhr Ankunft, Kaffee, Tee, gesunder Snack  
13.30 Uhr **Start Workshop**  
Begrüssung, Vorstellung der Dozentinnen und Gäste  
**Workshop mit Karin Büchler:** Funktionen Hormone, Sexualhormone, Schilddrüse, weiblicher Zyklus
- 15.00 Uhr Kurze Kaffeepause  
15.30 Uhr Menstruationsbeschwerden  
Ernährung Hormone/Nervensystem  
**Workshop mit Alexandra Schilken:** Bedeutung Hormonyoga  
Lektion Hormonyoga «Harmonie für die Hormone»
- 18.00 Uhr Gemeinsames (hormonunterstützendes) Nachtessen kochen
- 

## TAGESABLAUF **Sonntag, 19. Januar 2025**

- 07.30 Uhr Good Morning Hormonyoga mit Alexandra Schilken  
08.00 Uhr Frühstück  
09.00 Uhr **Workshop mit Karin Büchler:**  
PMS, Hormone und Gewicht, Stresshormon (Cortisol)  
Unterstützende Ansätze (Alternativmedizin)
- 12.30 Uhr Mittagessen  
14.30 Uhr Diskussionsrunde, Fragestellung  
Verabschiedung mit «Goodbye-Yoga»

## DIE REFERENTINNEN



### **KARIN BÜCHLER**

Heilpraktikerin  
Dozentin  
Gesundheitspraxis Solara  
k.buechler@praxissolara.ch  
Tel. 076 346 25 09

### **ALEXANDRA SCHILKEN**

diplomierte Yogalehrerin  
Inside Flow Junior Teacher  
Yogatherapeutin,  
Personal Yoga Trainerin  
Tel. 076 553 57 58



## ANMELDUNG

Jetzt QR-Code scannen, direkt online anmelden und dein Platz ist sicher!  
Die Anmeldebestätigung erhältst du per E-Mail.

### **KOSTEN FÜR DAS ZWEITÄGIGE SEMINAR: CHF 480.-**

Inbegriffen: Übernachtung im Doppel- oder Einzelzimmer mit Frühstück, Abendessen, Mittagessen, Workshops, Yoga-Lektionen, Atemtechniken, Meditation und Entspannung, Tee und Wasser

**ANMELDEFRIST: 5. DEZEMBER 2024.**

**INFOS:** [www.praxissolara.ch](http://www.praxissolara.ch), Tel. 076 346 25 09

