



## MENOFLOWER IN DER BLÜTE DEINES LEBENS

Möchtest Du mit der Unterstützung von Heilpflanzen, Achtsamkeitsübungen und Hormonyoga in Balance durch die Wechseljahre tanzen?

Wir Frauen wissen, dass die Wechseljahre kommen und blicken dieser Veränderung meist mit gemischten Gefühlen entgegen. Jede Frau ist einzigartig und die Reaktionen auf diese hormonelle Umstellung – körperlich & seelisch – entsprechend unterschiedlich. Doch glücklicherweise gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden der Wechseljahre zu lindern.

Wir kombinieren den ganzheitlichen Ansatz von Bethsabé body mind & soul mit der vielfältigen Wirkung von Heilpflanzen, unseren ältesten Begleiterinnen auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Damit möchten wir einen bunten Blumenstrauß nachhaltiger Möglichkeiten aufzeigen – Denkanstöße geben, Unterstützung anbieten und den Austausch untereinander anregen. Um in der Mitte unseres Lebens aufzublühen und gelassen in diese neue Lebensphase zu blicken.

---

**UNSERE WORKSHOPS FINDEN  
REGELMÄSSIG STATT –  
INFORMATIONEN ZU DATUM  
UND LOCATION FINDEST  
DU AUF UNSERER HOMEPAGE  
[WWW.BETHSABE.CH](http://WWW.BETHSABE.CH)**


---





## TATIANA VANESSA & HEIKE

Wir sind 3 Frauen mit unterschiedlichen Ausbildungen – aber den gleichen Werten im Leben – die durch glückliche Fügung zueinander gefunden haben.



**TATIANA** ist lic.phil. Psychologin, dipl. Yogalehrerin. Als Trainerin für Achtsamkeit & Selbstmitgefühl (MSC- und MBSR) unterstützt sie Menschen dabei, ihre innere Balance zu finden und ihr volles Potenzial zu entfalten.

**VANESSA** ist dipl. Physiotherapeutin FH, dipl. Yogalehrerin, Craniosacraltherapeutin i.A. und verbindet ihr therapeutisches Wissen mit der Yogatradition.

**HEIKE** ist Pharmazeutin, selbständig in der Kommunikation im Bereich Life Sciences und verbindet ihr naturwissenschaftliches Wissen mit der Leidenschaft für Heilpflanzen & Kräuter.

**FOLLOW US ON**



**BETHSABÉ**  
body • mind • soul