



**Julia Föger**

JUMEA LIFE BALANCE

**TCM und ZYKLUS**

# KOCHEN FÜR DEINE WEIBLICHE BALANCE

Ein nährender Workshop  
für Frauen, die ihren  
Zyklus verstehen  
und stärken wollen.

In diesem Kochworkshop entdecken  
wir gemeinsam, welche Lebensmittel,  
Kräuter und Gewürze deinen Körper  
in jeder Phase deines Zyklus  
unterstützen.

Wir **kochen** Gerichte, die nähren,  
wärmern und deinen Körper  
wieder in seinen natürlichen  
Rhythmus bringen.

**35 Euro**  
für 2,5 h Workshop  
inkl Rezepte und Tipps



Viele von uns glauben,  
Schmerzen, Schwere oder  
Stimmungstiefs gehören einfach  
„dazu“ ...

Doch die TCM sieht das anders:  
Dein Zyklus darf frei von den  
Beschwerden sein, an die wir uns  
gewöhnt haben.



**ANMELDUNG  
0677 - 648 535 47**

Du erfährst, worauf es ankommt,  
damit dein Zyklus sanft, schmerzfrei  
und im Einklang mit dir sein kann  
und wie du dir mit jeder Mahlzeit ein  
Stück **Balance** zurückholst.