

De kracht van **Yin** tijdens de **Perimenopause**



Leef mee met de seizoenen en kom tot rust tijdens deze levensfase, geïnspireerd door de Chinese geneeskunde.

Introductie workshop
zondag 1 maart 2026
9:30 - 17u
Veehof Kortenbergh



Acubelle



Elke 7 jaar stappen we in een **nieuw levensseizoen**, elk met zijn eigen verhalen, krachten en uitdagingen. Bij elke seizoenswissel vindt er verandering plaats en in deze tussenruimtes liggen **mogelijkheden om onze gezondheid te ondersteunen** of te verstoren.

Door ons lichaam af te stemmen op de natuur, de elementen en de seizoenen, leren we de **overgangen van de perimenopauze** met meer stabiliteit en helderheid te **navigeren**.

Om je in dit proces te begeleiden, introduceer ik **De Kracht van Yin: een weg terug naar jezelf**, van zelfontdekking, ritme, cycli en lang leven.

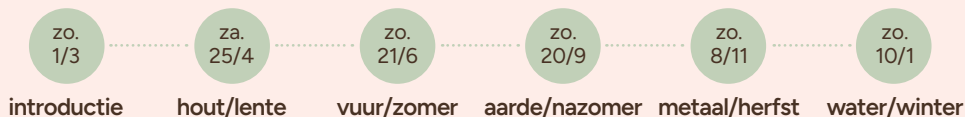
Je bent van harte uitgenodigd voor **deze 1-daagse verdieping**, de introductie tot **de Alchemie van Perimenopauze training** die in april 2026 van start gaat.

*Bijdrage voor deze 1-daagse workshop: € 225.
(Early bird tot 31 januari: € 195 - of breng een vriendin mee en betaal elk € 195)*

Wat je ontvangt

- Een praktisch werkboek met acupunctuurpunten, voedingsadvies en seizoensrecepten
- 5-elementen persoonlijkheidstest en korte gezichtsdiagnose
- Qigong-oefeningen specifiek voor de perimenopauze
- Advies rond, hydrolaten, essentiële oliën, thee en voedingssupplementen
- Thee, seizoensdrankjes en gezonde biologisch lunch
- BONUS: ervaar een mini acupunctuur behandeling

Na deze introductie kun je deelnemen aan de volledige reeks van 5 workshops: één voor elk seizoen. De live reeks start in april 2026.



Annabelle Khalil

Lic. Acupuncturist & Herbalist
+10 jaar ervaring

Voor meer info of om in te schrijven:

+32 497 89 56 69 - info@acubelle.be - acubelle.be
[@annabellekhalil](https://www.annabellekhalil.be)



The power of **Yin** during **Perimenopause**



Learn how to cocoon with the seasons during this life-changing transition, using Chinese wisdom.

Introduction workshop
March 8th, 2026
9:30 am - 5 pm
Courtyard Tervuren



Acubelle



Each 7-year interval marks a **seasonal transition** in our natural life cycles, each cycle with its own stories, virtues, and challenges. At each turn of the season, changes occur. At these transitional spaces between seasons, there are **opportunities to enhance** or damage our **health**.

By **working with our bodies** while relating to nature, the elements, and the seasons, we'll gain an embodied understanding of how to **orient ourselves through all the changes of perimenopause**.

To support you in this journey, I present to you **the Power of Yin**. The Power of Yin is **a path back home to yourself**. A path of self-discovery. A path in cycles and rhythms. The path of longevity.

You are more than welcome to join me in this immersion. **This 1-day retreat** is an introduction to **the training of the alchemy of perimenopause** that will start in April 2026.

*Your contribution for this 1-day workshop: € 225.
(Early Bird until January 31st - € 195 or bring a friend and pay € 195 each)*

What you get

- A practical workbook with acupuncture points, seasonally inspired recipes, and nutritional advice
- Yoga and qigong exercises specific to the perimenopause
- Personality type and facial diagnosis
- Advice about hydrosols, essential oils, vitamins, and herbal tea
- Tea, drinks, and healthy lunch
- BONUS: experience a mini acupuncture treatment

After this introduction, you can attend a series of 5 workshops: 1 per season.
We start in April 2026 with the live series.



Annabelle Khalil

Lic. Acupuncturist & Herbalist
+10 years of experience

To subscribe or for more information:

+32 497 89 56 69 - info@acubelle.be - acubelle.be
[@annabellekhalil](https://www.instagram.com/annabellekhalil)

