



Ayurveda Rituale – Sinnliche Pausen im Alltag Ein Workshop mit Carmen Schumacher am 21.06.2024 bei Cape

9.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Wir Alle haben nach einer Brustkrebserkrankung den Wunsch, das Leben mehr zu genießen, achtsamer im Alltag zu werden und den Berufsalltag bekömmlicher zu gestalten.

Die traditionelle indische Medizin, Ayurveda, hält hierfür eine Reihe von Empfehlungen für Tagesrituale bereit: Es sind Inseln der Selbstfürsorge und der Ruhe, die unseren Körper, Geist und unsere Seele reinigen, uns morgens aktivieren, uns tagsüber stärken und uns abends helfen, besser in den Schlaf zu finden.

Dieser Workshop hilft Dir dabei, kleine ayurvedische Inseln in Dein alltägliches Leben zu integrieren und damit sinnlicher durch den Tag und durchs Leben zu gehen.

Im Workshop können Fragen gestellt, Neues ausprobiert und erprobt werden. Es besteht ausreichend Zeit für einen gemeinsamen Austausch.

Trainerin Carmen Schumacher, Heilpraktikerin,
Ayurveda-Therapeutin, Gründerin von Frau Mamma

Teilnehmerzahl 10 Frauen

Ort Cape-Stiftung
Holsteinische Str. 26 · 10717 Berlin, 3 Stock

Anmeldung

Cape-Stiftung info@cape-stiftung.de
oder über den Spirit-Chat von Cape

Teilnahme auf Spendenbasis

Bitte bring bequeme Kleidung und ein großes, altes Handtuch mit.
Wir werden unsere Füße mit ayurvedischen Ölen massieren.
Die Öle können färben. Bitte auch an eine Yogamatte denken.