



Die Farben in mir

Deine Energie sichtbar machen

Ressourcen entdecken · Emotionen verstehen ·
Ausdruck finden

Workshop am 27.06.2026 von 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Ein Workshop auf Basis des Erfahrbaren Atems und Hakomi, einer achtsamkeitsbasierten Methode der Körperpsychotherapie.

Im Alltag bleibt oft wenig Raum, um wirklich wahrzunehmen, was in uns vorgeht. Dieser Workshop bietet Dir die Möglichkeit, innezuhalten und Dich auf eine andere Weise mit Dir selbst zu verbinden: über Farben. Sie wirken direkt – ohne Umweg.

Farben ermöglichen, innere Prozesse sichtbar zu machen und einen klareren Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen zu finden.

Was dich erwartet

In diesem strukturierten Erfahrungsraum:

- erkennst Du Deine emotionalen Muster über Farben
- erlebst Du eine geführte Farb- & Körperwahrnehmung
- entdeckst Du Deine persönlichen Kraft-, Komfort- und Wachstumsfarben
- gestaltest Du Dein eigenes Farbenergie-Bild

In einer inspirierenden und unterstützenden Atmosphäre kannst du Dich ausprobieren, wahrnehmen und neu ausrichten.

Du gehst mit mehr Klarheit, einem stärkeren inneren Kontakt und Deinem eigenen Bild in den Alltag zurück.

Trainerin **Henrice Senf** – Filmproducerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach

Ort Cape-Stiftung, Holsteinische Str. 26, 3. Etage
10717 Berlin-Wilmersdorf

Anmeldung Chat oder info@cape-stiftung.de

Spendenbasis Spendenkonto Deutsche Bank
Cape-Stiftung Stichwort Farben Cape
IBAN: DE17 1007 0100 0271 5670 00 BIC: DEUTDEBBXXX