

# Wohlfühltag für mich



**Ein liebevoll gestalteter Tag für Frauen, die viel geben - und sich selbst dabei nicht verlieren möchten.**

Ankommen, Auftanken, Innehalten und Lächeln – mit Tiefe, Leichtigkeit und einem Hauch Zauber.

Der Tag vereint drei kraftvolle Elemente:

**Entspannung, Wellness und Impulse zur Selbstfürsorge.**

- Begrüßungsritual zum Ankommen und zur Einstimmung
- Humorvolle Inspiration: Warum es nicht egoistisch ist, gut für sich selbst zu sorgen
- Übungen aus der Psychosynthese zur inneren Klärung & Ressourcenstärkung
- Märchenreise und sanfte Symbolarbeit
- Gesichtspflege mit frischem Aloe-Vera-Blatt & Wildrosenöl
- Körperreise mit handgenähten Lavendelkissen (aus eigenem Garten)
- Sanfte Musik und Klangschale
- Märchen von der Lavendelkönigin & irischer Segenswunsch zum Abschluss



Ausbildung in therapeutischer Psychosynthese  
Psychosynthese-Coach  
Systemischer Coach  
Staatl. anerk. Erzieherin und Heilpädagogin  
Märchenpädagogin  
Fachkraft für Bildkommunikation

**Bitte zu den Terminen eine Matte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken sowie ein Mittagessen für die Pause mitbringen. Für Getränke und kleine Knabbereien ist gesorgt.**

