



## Wohlgefühl und Selfcare – deine sinnliche Pause vom Müssten

Ein Workshop mit Carmen Schumacher im Herbst 2026  
9.30 Uhr - ca. 14.30 Uhr bei Cape

Wie kann es gelingen, sich im Trubel des Alltags wirklich wohlzufühlen – mit sich selbst, im eigenen Körper, im eigenen Leben? Gerade nach einer Brustkrebskrankung wächst in vielen Frauen der Wunsch, das Leben bewusster, liebevoller und genussvoller zu gestalten. Der Alltag soll nicht länger überfordern – sondern nähren. In diesem Workshop tauchen wir ein in die Kunst der Selbstfürsorge – inspiriert von den heilsamen Traditionen des Ayurveda und den duftenden Impulsen der Aromatherapie.

- Sanfte Rituale, die morgens aktivieren, mittags stärken und abends zur Ruhe führen
- Kleine Oasen der Achtsamkeit, die sich mühelos in den Alltag weben lassen
- Praktische, wohltuende Anregungen für Beruf und Familienleben
- Kreative Herstellung eines persönlichen Aromasticks – dein sinnlicher Begleiter für unterwegs oder zu Hause

Es gibt Raum für Fragen, gemeinsames Ausprobieren, Lachen, Spüren – und echten Austausch auf Augenhöhe.

Trainerin	Carmen Schumacher, Heilpraktikerin, Ayurveda-Therapeutin, Gründerin von Frau Mamma
Ort	Cape-Stiftung Holsteinische Str. 26 · 10717 Berlin, 3. Stock
Anmeldung	
Cape-Stiftung	<a href="mailto:info@cape-stiftung.de">info@cape-stiftung.de</a> oder über den Spirit-Chat von Cape
Teilnahme	Cape Stiftung, Deutsche Bank
auf	DE17100701000271567000
Spendenbasis	Stichwort Wohlgefühl im Alltag

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