



## **Wohlgefühl und Selfcare – deine sinnliche Pause vom Müssen**

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 Brustkrebserkrankung 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.

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