



Do.
04.12.2025,
19:00 - 21:00 Uhr

WEGGEFÄHRTINNEN

ein Workshop für Frauen

Selbstfürsorge tanken - Gemeinschaft spüren -
entspannt in den Jahreswechsel

mit
**Melanie
Grätz**

Anmeldung
bis 30.11.2025

Ein achtsamer Abend, der dich einlädt, innezuhalten,
loszulassen, zu spüren und dich auf das neue Jahr
auszurichten.

In einer kleinen Runde von Frauen allen Alters schaffen wir
einen geschützten Raum für Selbstfürsorge, Reflexion und
liebvolle Verbundenheit.

Du brauchst keine Vorerfahrung
- nur dich selbst, so wie du bist.

ES ERWARTET DICH:

- ♥ sanfte Meditationen & Entspannungsübungen
- ♥ Raum für Austausch und Stille
- ♥ kreatives Gestalten eines Visionboards
- ♥ herzöffnende Genussmomente



Familienzentrum

im Kreis Cochem-Zell

Kath. KiTa St. Johannes der Täufer

Hinter Mont 7a | 56253 Treis-Karden

melanie.graetz@cochem-zell.de