

Schönherzpflege

Gruppentreffen · Self-Care · Alltag

Kurz

Schönherzpflege ist das Gruppentreffen für Körper, Herz und feine Selbstfürsorge. Kleine Alltagsrituale, die dich wieder bei dir ankommen lassen.

Atem, Bewegung und Berührung mitten im Lärm. Damit Körper, Herz und dein innerer Rhythmus spürbar bleiben.

Worum es geht

Aus langer Praxis teile ich alltagstaugliche Self-Care-Basics aus Yoga, Qigong, Tai Chi, Feldenkrais, Akupressur, Reflexzonenarbeit und sanfter Energiearbeit.

Je nach Runde fließen Wahrnehmung, einfache Rituale und gemeinsames Ankommen. Du darfst in deinem Tempo dabeisein.

Für wen

- Für Menschen, die Pflege als Gemeinschaft und als leise Rückkehr zu sich selbst suchen.
- Für alle, bei denen Self-Care im Alltag nicht aus den Händen gleiten soll.

Rahmen

Gruppentreffen. Schönherzpflege. Beitrag oft klein und niederschwellig. Ort und Zeit nach Absprache.