

Programm:

Samstag:

☞ **art- und cut out Lyrik**



☞ **in Kontakt mit mir**



Sonntag:

☞ **Meditatives Zeichnen**



☞ **systemisches Spiel**



Das Kleinod im Osten Münchens



in den friedlichen Räumen des
kirchlichen Sozialzentrums
Lüdersstr. 10, 81737 München

Anmeldungen und Fragen zu den
Methoden

gerne an Ramona Schrader

Tel: 0171 5342623

E-Mail:

ramona.schrader@caritasmuenchen.org

Anfahrt mit dem MVV

U5/7/8 Neuperlach Zentrum

Bus 197 Schuhmacherring

Bus 139 Jakob-Kaiser-Straße

Workshop



im Kontakt
mit mir



25.04. und 26.04.2026
06.06. und 07.06.2026

oder

12.12. und 13.12.2026
10.00 bis 16.30 Uhr

mit

Sozialpädagogin/syst. Coach
Ramona Schrader,
Kunstpädagogin Pilsook Jang
und Theresia Wald



in Verbindung mit sich selbst kommen

Im Kontakt mit mir selbst finde ich Zugang zu meinen Fähigkeiten.

In diesem Workshop kommen wir zur Ruhe, um uns auf unsere Träume zu besinnen und sie Schritt für Schritt sichtbar und spürbar zu machen.



Wir entdecken unsere eigenen Ressourcen, lösen innere Blockaden auf und machen die ersten Schritte auf dem persönlichen Weg wahrnehmbar.

Du möchtest dabei sein?
Dann melde dich an!

Anmeldungen bitte per E-Mail an
schraderramona@gmail.com

2-Tages-Veranstaltung
mit Frühstück und lunch

239,- Euro



Wir freuen uns über deine Anmeldung

herzlichst

Ramona, Pilsook
und
Theresia



www.deinewegbegleiterin.de

Kennst du das?

Du kümmerst dich um alles und jeden?
Deine eigenen Wünsche kommen zu kurz?
Du funktionierst nur noch und du sehnst dich nach Ruhe?

Wir laden dich ein loszulassen und achtsam im Moment sorglos zu sein? Wir atmen gemeinsam durch und tanken frische Energie. Dabei konzentrieren wir uns auf unsere Wünsche und erschaffen Lösungen.

In diesem Workshop bekommst du wieder Verbindung zu dir und deinen eigenen Gefühlen. Wir nehmen uns Zeit unsere Potentiale wahrzunehmen und zu entfalten. Durch die verschiedenen Methoden aus der Persönlichkeitsentwicklung erlebst du wieder Zugang zu dir selbst und erfährst, worauf es in deinem Leben gerade jetzt ankommt. An diesen zwei Tagen bist nur du wichtig und aktuelle Verpflichtungen dürfen ruhen.

Erfahre durch Körper- und Achtsamkeitsübungen sowie kreative Methoden, was du brauchst, um in deine Balance zu finden.

Lass dich von deiner Einzigartigkeit berühren und komme in den Kontakt mit dir selbst.

