

F
Ü
H
L
d
i
c
h

Kopf aus, Herz an.

Ein ganz besonderes
Tagesretreat für Frauen

9. August 2026

9:30 bis 17 Uhr
in Kerpen bei Köln

Yoga & Körperarbeit

treffen auf

nährendes veganes Komfortfood,
Selbstfürsorge und die Kraft der
Gemeinschaft unter Frauen



Was dich erwartet...

Somatisches Yoga & Körperarbeit

Yoga und bewusste Arbeit über den Körper, die dich tief mit dir und deinen Gefühlen in Verbindung bringt, sie wirklich fühlen und dich dabei zur Ruhe kommen lässt.

Zeit für dich & Austausch

ganzheitliche, körperbasierte Impulse für dein Wohlbefinden, die Kraft der Gemeinschaft unter Frauen und Austausch über das, was uns beschäftigt und tief bewegt.

Nährendes Komfortfood

du wirst den ganzen Tag über lecker versorgt, erhältst Inspirationen, Anregungen und erfährst Wichtiges zu Nährstoffen & Co.

& zum Abschluss ein gemeinsames Abendessen



169 €



Ich bin Johanna

Mediatorin, Somatic Coach und Yogalehrerin mit dem Fokus auf **ganzheitlicher Frauengesundheit** und **somatischer Körpertherapie**.

Aus tiefem Herzen begleite ich Menschen durch Herausforderungen seelischer & körperlicher Art sowie innerhalb ihrer Beziehungen. Ich wünsche mir, dass wir alle ganz persönliche Wege und Tools zur Verfügung haben, die uns helfen, auch schwere Phasen zu überwinden & die Verbindung zu uns selbst zu nicht zu verlieren. Für mich ist Selbstfürsorge viel mehr als nur gut auf sich zu achten: es ist die **Basis unserer Gesundheit** und auch, um **glücklich-erfüllte Beziehungen** zu leben.



Ich bin Claudia

vegane Ernährungsberaterin mit dem Fokus auf genussvoller und **nährstoffreicher pflanzlicher Küche**, die Körper und Sinne verwöhnt.

Für mich ist Essen weit mehr als reine Nährstoffversorgung – es ist **Genuss, Fürsorge** und eine **Einladung, sich Zeit für sich selbst zu nehmen**.

An diesem Tag darfst du dich auf eine bunte Auswahl liebevoll zubereiteter Gerichte freuen, die mit viel Geschmack, hochwertigen Zutaten und ganz viel Herz zubereitet sind. Ich wünsche mir, dass du die Zeit mit allen Sinnen genießen kannst und dich rundum gut versorgt fühlst.

