

Kennst du das?

Du kümmert dich um so Vieles und die Zeit für dich fällt sehr knapp aus oder gibt es kaum?

Du möchtest mal loslassen?
Einfach mal nichts tun müssen und den Moment genießen?
Frische Energie auftanken?

Alles, was wir in unserem Leben erfahren, speichert sich unserem Körper. Alle Glaubenssätze, alle Überzeugungen, alle Gefühle, alle Potentiale. All das wovon unser Kopf keine Ahnung hat – wir tragen es in uns und können wieder in den Kontakt zu uns selbst kommen. Durch die Vielfalt der unterschiedlichen Methoden, kommst du wieder in Verbindung mit dir selbst. Erfahre was du brauchst, um in deine Balance zu finden.

Lass dich von
dir und deinen Fähigkeiten
und deiner Einzigartigkeit
überraschen berühren....
Komme in den
Kontakt mit Dir
selbst.



Das Kleinod im Osten Münchens



Wo: in den Räumen der Caritas, Lüdersstr. 10,
81737 München

Anmeldungen an Ramona Schrader
Tel: 0171 5342623
E-Mail: schraderramona@gmail.com

Anfahrt mit dem MVV
U5/7/8 Neuperlach Zentrum
Bus 197 Schuhmacherring
Bus 139 Jakob-Kaiser-Straße

Workshops in 2026

mit
Ramona Schrader, Pilsook Jang
und Theresia Wald

**Samstag und Sonntag,
10.00 bis 16.30 Uhr**

28.02. und 01.03.2026

25.04. und 26.04.2026

06.06. und 07.06.2026

15.08. und 16.08.2026

28.11. und 29.11.2026

12.12. und 13.12.2026



Fantasievoll in die Umsetzung kommen

Nutze die Gelegenheit deine Fähigkeiten, die in dir schlummern, neu zu entdecken und deine (beruflichen) Träume in Vorhaben und Ziele zu verwandeln.

Entdecke deine eigenen Ressourcen, löse innere Blockaden auf und mache die ersten Schritte für deinen persönlichen Weg wahrnehmbar.

„Lebenszeit sinnvoll gestalten“



Du möchtest dabei sein?
Dann melde dich an!



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

2-Tages-Veranstaltung mit Frühstück und
Lunch:
120,- Euro

Wir freuen uns über deine Anmeldung



herzlichst

Ramona, Pilsook
und
Theresia



Programm:



Samstag:

cut out Lyrik, Visionboard
Präsenz- und
Achtsamkeitsübungen,
Körperwahrnehmungs-übungen
(Lomi Lomi)

Sonntag:

Meditatives Zeichnen
systemisches Spiel
kreative Transformations-
methode

