



Workshop

Selbstfürsorge im Alltag

Samstag, 18.04.2026 von 14.00-17.30 Uhr

Fühlst du dich im Alltag oft gestresst und überfordert? Zwischen Terminen, Verpflichtungen und Anforderungen bleibt kaum Zeit für dich selbst. Dieser Workshop schenkt dir Raum zum Innehalten und zeigt dir einfache Wege zu mehr Ruhe, Balance und Selbstfürsorge im Alltag.

Anmeldung & Information:

Coaching Schutzbegleitung
Monika Schutz
Reichsgasse 61
7000 Chur

Tel/WA: 079 905 69 95
info@schutzbegleitung.ch
<https://schutzbegleitung.ch/>

