



## Ein Tag, der dich raus aus dem Kopf und zurück in deinen Körper bringt.

*Wir schaffen einen sicheren Rahmen, in dem du zur Ruhe kommen, dich neu sortieren und Klarheit gewinnen kannst - mit sanften Übungen zur Nervensystem-Regulation, Reflexion und Naturzeit direkt am Strand.*

### FÜR DICH, WENN DU ...

#### **Spüren**

viel funktioniert und dich endlich wieder spüren möchtest.

#### **Ruhe**

Stress, Unruhe oder Daueranspannung aus deinem Alltag kennst.

#### **Klarheit**

dich neu ausrichten willst, ohne dich zu überfordern.

**Mitbringen:** Strandmatte - wetterfeste Kleidung - Verpflegung (auch vor Ort) - Journal & Stifte - Strandtuch - ggf. Decke

## Wer sind wir? *Zwei Expertinnen, ein gemeinsamer Herzensweg*

*Kathrin und Sandra begleiten dich mit Herzblut und Fachkompetenz durch diesen besonderen Tag. Gemeinsam verbinden sie Traumaarbeit, Körperwissen und feinfühliges Heilarbeit - für einen Rahmen, der trägt und Raum für echte Veränderung schafft.*



**Kathrin Graßhoff**

[werde-wer-da-wirklich-bist.de](http://werde-wer-da-wirklich-bist.de)

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Nervensystem-Regulation & EMDR  
Traumasensibles Life Coaching



**Sandra Grubbert**

[einklang-bist.de](http://einklang-bist.de)

Feel-Coach & Heilerin

## Jetzt Platz sichern!

☎ 0176 559 31 802 - Kathrin (WhatsApp)

☎ +49 431 128 287 49 - Sandra

[einklang-bist.de](http://einklang-bist.de) - [werde-wer-da-wirklich-bist.de](http://werde-wer-da-wirklich-bist.de)



Alle Infos  
& Anmeldung