ENTSPANNUNG
EINKEHR
ERNEUERUNG



Ganzheitliche Gesundheit erleben

27.–29.08.2027



Das Wochenende ist ideal für alle, die

- sich eine echte Pause wünschen,
- Körper und Geist wieder in Balance bringen möchten,
- an ganzheitlichem Wohlbefinden interessiert sind,
- Entspannung suchen – unabhängig vom Fitnesslevel.

Genießen Sie entspannte Spätsommertage und gönnen Sie sich eine Auszeit inmitten der Natur des Teutoburger Waldes. Unser Body&Mind-Seminar lädt Sie ein, den Alltag loszulassen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

An diesem Wochenende erfahren Sie, wie Körper und Geist zusammenwirken und wie Sie diese Verbindung gezielt für mehr Energie, Resilienz und Balance nutzen können. Achtsamkeit, Meditation, sanfte Bewegung und Impulse aus der Body&Mind-Medizin begleiten Sie auf Ihrem persönlichen Weg zu mehr Ruhe, Stärke und Vitalität. Das erwartet Sie:

- achtsame Körperübungen zum Aktivieren, Mobilisieren und sanften Kräftigen
- Bewegungssequenzen aus Yoga und Qi Gong
- einfache Übungen zur Lösung muskulärer Spannungen und für ein besseres Körpergefühl – alltagstauglich integrierbar
- somatische Praktiken zum Stressabbau und zur Beruhigung des Nervensystems
- tiefe Regeneration durch Atemtechniken und Embodiment
- Meditationen zur positiven Veränderung von Gedankenmustern
- kurze, alltagsnahe Achtsamkeitsimpulse für schnelle mentale Reset-Momente
- achtsame Spaziergänge und Naturtherapie-Übungen
- praktisches Handwerkszeug zur mentalen Stärkung und Veränderung hinderlicher Gewohnheiten
- Aufbau innerer Ressourcen durch positive Psychologie und Selbstfürsorge
- Einblicke in Neuroplastizität und nachhaltiges Wohlbefinden



TERMIN
Freitag, 27.08.2027, 18:00 Uhr – Sonntag, 29.08.2027, 13:00 Uhr

LEITUNG
Aadel Maximilian Anuth Diplom-Theologe, Kommunikationstrainer und -berater nach Schulz von Thun (Schulz von Thun Institut für Kommunikation, Universität Hamburg), Gesundheitspädagoge (BTB), Gruppendynamischer Berater für Gruppen und Teams (DGGO-zertifiziert), Supervisor und Coach (DGSv), Haus Ohrbeck

Melanie Heinz Zertifizierte Body&Mind-Practitionerin, Naturtherapeutin und -pädagogin, Resilienztrainerin sowie Kursleiterin für Achtsamkeit, Meditation und Autogenes Training. Weiterhin ist sie im Bereich der Gesundheitsprävention und als Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation sowie als Kommunikationsberaterin und -trainerin, zertifiziert von Prof. Dr. Schulz von Thun tätig.

KOSTEN Kursgebühr, Verpflegung und Übernachtung
418 € Einzelzimmer mit Dusche/WC
388 € Einzelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage*
388 € Doppelzimmer mit Dusche/WC (pro Person)
*Dusche/WC in unmittelbarer Nähe des Zimmers werden mit maximal 3 Gästen geteilt.

INFORMATION, ANMELDUNG, VERANSTALTUNGSORT
Haus Ohrbeck Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte
Telefon 05401 336-0, info@haus-ohrbeck.de, www.haus-ohrbeck.de

Bildmotiv istockphoto.com © VisualStories; Binnerstam