



AUSZEIT-WOCHENENDE

DURCHGRÜNEN!

Yoga & Meditation
TriloChi® & Mantrasingen
13.-15.03.2026



Dieses Wochenende soll dich DURCHGRÜNEN lassen!

Wir leben in herausfordernden Zeiten: Unser Alltag wird immer komplexer, viele Menschen fühlen sich getrieben und erschöpft, manchmal hoffnungslos – und mit all dem irgendwie alleine. In unseren Köpfen bewegen wir Unmengen an Eindrücken und unterschätzen dabei das Potenzial unseres restlichen Körpers.

Das Thema **DURCHGRÜNEN!** steht in der Mitte unseres Zusammen-seins. Über Body-Mind-Disziplinen wie Yoga, TriloChi®, Meditation und Atemtechniken erforschen wir, was dir für deine Selbstentwicklung zu diesem Thema besonders dienlich sein kann. Du darfst dich freuen auf:

- Morgenmeditationen und gemeinsame Zeiten in Stille
- Yoga für emotionale Entlastung, Kraft und Erdung
- Tipps, Infos, Anregungen für nachhaltige, ganzheitliche Gesundheit
- Mit- und aneinander lernen und wachsen
- liebevolle Gemeinschaft in behaglichen Räumen
- freudvolle Bewegung zu ausgewählter Musik
- eine Wanderung durch die herrliche Natur direkt vor der Tür
- herzöffnendes Mantrasingen am Samstagabend
- kreative und täglich frisch zubereitete Speisen aus der Küche von Haus Ohrbeck: leicht, saisonal, vegetarisch & vegan

Am Ende unseres gemeinsamen Wochenendes kehrst du **erfrischt** und **vitalisiert, geklärt** und **gestärkt** in deinen Alltag zurück! Das Wochenende eignet sich sowohl für Yogaanfänger:innen als auch für Geübte.

Du hast Rückfragen? Nimm Kontakt zu Nina Holtewert auf:
Telefon 0177 / 6320655, E-Mail post@nina.yoga

TERMIN

Freitag, 13.03.2026, 16:00 Uhr – Sonntag, 15.03.2026, 13:00 Uhr

LEITUNG

Nina Holtewert ist Expertin im DURCHGRÜNEN!, Yogalehrerin (Yoga Alliance), Ersthelferin für psychische Gesundheit (MHFA), PEP®ologin, Psychologische Beraterin (i.A.), TriloChi®-Kursleiterin, Mantrasängerin

Kersti Fölling Erziehungswissenschaftlerin, Systemische Beraterin (DGSF-zertifiziert)

KOSTEN Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft

414 € Einzelzimmer mit Dusche/WC

384 € Einzelzimmer mit Dusche/WC auf der Etage*

384 € Doppelzimmer mit Dusche/WC (pro Person)

* Dusche/WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers und werden mit maximal drei Gästen geteilt.

INFORMATION, ANMELDUNG, VERANSTALTUNGSORT

Haus Ohrbeck, Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte
05401/336-0, info@haus-ohrbeck.de, www.haus-ohrbeck.de



HAUS OHRBECK