



AUSZEIT-WOCHENENDE

# EINKEHREN.

Yoga & Achtsamkeit  
Meditation & Mantrasingen  
22.-24.11.2024



ERKENNEN  
SAMMELN  
BEWEGEN

**Es ist Ende November und vor uns liegen »besinnliche Zeiten« – eigentlich... Vielleicht nimmst du dir jedes Jahr aufs Neue vor, die Adventszeit in diesem Jahr aber wirklich zu genießen! Und warum nur wird es dann »Alle Jahre wieder« doch so viel hektischer und stressiger als du es dir wünschst?**

Welche Rolle spielen dabei die äußeren Rahmenbedingungen – und deine inneren Antreiber:innen? Sich in Gemeinschaft diesen Fragen zuzuwenden, kann eine freudvolle, entlastende und nachhaltig wirksame Erfahrung sein. Dazu bist du herzlich eingeladen!

Das Thema **EINKEHREN** steht im Zentrum unseres Zusammenseins. Über Body-Mind-Disziplinen wie Yoga, Achtsamkeit, Meditation und Atemtechniken erforschen wir gemeinsam, was dir für deine Selbstentwicklung zu diesem Thema besonders dienlich sein kann. Du darfst dich freuen auf:

- Morgenmeditationen und gemeinsame Zeiten in Stille
- sanftes und dynamisches Yoga für Entlastung, Kraft und Erdung
- Tipps, Infos, Anregungen für nachhaltige, ganzheitliche Gesundheit
- mit- und aneinander lernen und wachsen
- liebevolle Gemeinschaft in behaglichen Räumen
- eine Wanderung durch die herrliche Natur direkt vor der Tür
- herzöffnendes Mantrasingen am Samstagabend

Das Wochenende eignet sich für Yogaanfänger:innen und für Geübte.

**Du hast Rückfragen?** Nimm Kontakt zu Nina Holtewert auf:  
Telefon 0177 / 6 32 06 55, E-Mail [post@nina.yoga](mailto:post@nina.yoga)

## TERMIN

Freitag, 22.11.2024, 16:00 Uhr – Sonntag, 24.11.2024, 13:00 Uhr

## LEITUNG

**Nina Holtewert** Yogalehrerin (Yoga Alliance), Ersthelferin für psychische Gesundheit (MHFA), PEP<sup>®</sup>ologin, psychologische Beraterin (i.A.), Mantrasängerin

**Kersti Fölling** Erziehungswissenschaftlerin, Systemische Beraterin (DGSF-zertifiziert), Haus Ohrbeck

## KOSTEN Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft

396 € Einzelzimmer mit Dusche / WC

366 € Einzelzimmer mit Dusche / WC auf der Etage\*

366 € 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](mailto:info@haus-ohrbeck.de)

[www.haus-ohrbeck.de](http://www.haus-ohrbeck.de)

## ONLINE-ANMELDUNG



Scann den QR-Code und melde dich online an!



# HAUS OHRBECK