



AUSZEIT-WOCHENENDE

EINKEHREN.

Yoga & Achtsamkeit
Meditation & Mantrasingen
30.10. – 01.11.2026



**ERKENNEN
SAMMELN
BEWEGEN**

Lerne erkennen, was WESENTLICH ist!

Nach der Intensität des Sommers ist im Herbst die perfekte Zeit, dich selbst zu fragen, was dir wirklich bedeutsam erscheint:

Was möchte ich fortführen und kultivieren – was loslassen und wandeln?

In welchen Lebensbereichen möchte ich mich weiterentwickeln?

Was ist MEIN Thema?

Um dich Fragen wie diesen intensiv widmen zu können, kann ein bewusster Umgebungswechsel den entscheidenden Unterschied machen. An diesem Wochenende gibt es nichts zu leisten, niemand zu sein, nichts zu erreichen. **EINKEHREN.** schenkt dir Raum zu SEIN, also zu fühlen, was dir am Herzen liegt und was deinem Wesen entspricht. 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
- kreative und täglich frisch zubereitete Speisen aus der Küche von Haus Ohrbeck: leicht, saisonal, vegetarisch & vegan

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

TERMIN

Freitag, 30.10.2026, 16:00 Uhr – Sonntag, 01.11.2026, 13:00 Uhr

LEITUNG

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

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

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, VERANSTALTUNGORT

Haus Ohrbeck

Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte

05401/336-0, info@haus-ohrbeck.de

www.haus-ohrbeck.de



HAUS OHRBECK