

ab Fr. 13.09., 17:00 – 18:00

### Qi Gong Kurs: Ankommen – da „Sein“ – Wohlfühlen

Lebensenergie in Bewegung bringen, im Fließen halten und eine Balance schaffen zum hektischen Alltag. Bitte Matte, Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

**Treffpunkt:** Bonhoeffersaal, Kapuzinerstr. 4

**Kosten:** 49€, 5x60 Min.

**Anmeldung:** [www.neumarkt-evangelisch.de/termine](http://www.neumarkt-evangelisch.de/termine) (max.12 TN)

**Referentin:** Martina Reindl, TAO-Touch Gesundheitspraktikerin BfG

Fr. 27.09., 17:00 – 19:00

### Waldbaden am Wolfsteinberg

Den Wald mit allen Sinnen erfahren. Tauchen Sie ein in die erholsame Atmosphäre und frische Abendluft des Waldes und erfahren Sie wissenswertes über ein Waldstück unter Naturschutz. Im Rahmen der Neumarkter Nachhaltigkeitswochen – GO SUSTY!

**Treffpunkt:** Ortseingang Labersricht bei der Linde (Schafhofstraße)

**Kosten:** 15 – 21€, vor Ort nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** [www.neumarkt-evangelisch.de/termine](http://www.neumarkt-evangelisch.de/termine) (max.12 TN)

**Referentin:** Andrea Heiselbetz, Kursleiterin Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

### Infos

- Dauer: 1- 2,5 Stunden bei längeren Einheiten mit Teepause oder anschließendem Imbiss
- Kleine Gruppe von mindestens 5 bis maximal 12 Teilnehmer:innen bei den indoor - Veranstaltungen
- Ort: Evangelisches Zentrum Neumarkt, Bonhoeffersaal
- Kosten je Kurseinheit: siehe Einzelne Veranstaltungen; Sie bezahlen vor Ort nach eigenem Ermessen
- Nötig sind eine Iso- oder Yogamatte, eine warme Decke und bequeme Kleidung.

### Veranstalter

#### Evangelisches Bildungswerk NAH

Region Neumarkt  
Sabine Tzschabran

Kapuzinerstraße 4  
92318 Neumarkt i. d. Opf.

- ✉ [www.ebw-nah.de](http://www.ebw-nah.de)
- ✉ [info@ebw-nah.de](mailto:info@ebw-nah.de)
- ☎ 09181 46256126

Veranstaltungsreihe

**JULI – SEPTEMBER**

**WOHL  
FÜHL  
ZEIT  
2024**

Den Alltag vergessen -

Neue Energie tanken!



**Evangelisches  
Bildungswerk**

Neumarkt | Altdorf | Hersbruck

## Raus aus dem Alltag

– Rein ins Wochenende !

Erleben Sie eine besondere Auszeit im schönen Ambiente des Evangelischen Zentrums oder inmitten der Natur.

In kleinen Gruppen schalten wir ab, tanken neue Energie und genießen Momente des Durchatmens.

Bei Yoga, Meditation und Wohlmomenten in geselliger Runde beruhigen wir Gedanken und Geist, entschleunigen und lassen den Stress des Alltags hinter uns. So tragen wir am Ende der Woche zu unserer seelischen Balance, Resilienz und körperlichen Gesundheit bei.

### Termine:

Fr. 19.07., 17:00 – 19:00

#### **Yoga & Klang –**

#### **Neue Energie tanken mit Yoga und Klangelementen mit dem Monochord**

Mit sanften Bewegungen und Schwingungen der Musik in Achtsamkeit & Entspannung eintauchen.

**Treffpunkt:** Bonhoeffersaal, Kapuzinerstr. 4

**Kosten:** 15 – 21€, vor Ort nach eigenem Ermessen

**Anmeldung:** [www.neumarkt-evangelisch.de/termine](http://www.neumarkt-evangelisch.de/termine) (max.12 TN)

**Referentin:** Petra Meier-Bakkar, Yogalehrerin GK



### **Wohlfühlzeit einmal anders:**

Do. 25.07., 17:00 – 18:00

#### **Natural Flow – Wohlfühl-Feierabendstunde**

Aktives Mobility- und Faszien Training – ein Wohlfühlprogramm das mit seinen sanften Flows auch gut für den Rücken ist. Findet bei schönem Wetter im Freien statt!

**Treffpunkt:** Bonhoeffersaal, Kapuzinerstr. 4

**Kosten:** 15 – 21€, vor Ort nach eigenem Ermessen

**Referentin:** Sonja Döpping, Yogalehrerin

Fr. 26.07., 17:00 – ca. 19:00

#### **Qi Gong Spaziergang im LGS-Park Neumarkt**

Ein Sommerabend in der Natur, Innehalten, unsere Lebensenergie harmonisieren mit Bewegungsübungen aus dem Qi Gong. Mit anschließendem kleinem Imbiss. Findet nur bei schönem Wetter statt!

**Treffpunkt:** Parkplatz LGS Gelände an der Arena

**Kosten:** 15 – 21€, vor Ort nach eigenem Ermessen

**Referentin:** Martina Reindl, TAO Touch Gesundheitspraktikerin BfG, Sabine Tzschabran, Dipl. Soz. Päd (FH)

**Anmeldung:** [www.neumarkt-evangelisch.de/termine](http://www.neumarkt-evangelisch.de/termine)

**Doppelpack Angebot:** wer an beiden Veranstaltungen teilnimmt, bekommt eine kleine Ermäßigung!