

Wann: 31.10. – 01.11.2026
Samstag, 10.00 bis Sonntag, 13.00 Uhr

Wo: Mühle am Schlossberg
Schlossberg 16
67681 Wartenberg-Rohrbach / Pfalz

Mitzubringen:

- bequeme Kleidung - Zwiebellook
- Matte, kleines Kissen für Kopf
- Wolldecke
- wetterangepasste Kleidung für das Waldbaden im Freien

Leitung:

Ute Born-Hort

Yoga-, Qi Gong und Taiji-Lehrerin

Marie Heidenfelder

Fachberatung Ganzheitliche Bauchgesundheit
nach Kneipp

Michael Hort

Taiji- und Qi Gong Lehrer

Kosten

EZ 90 € (ÜN + Frühstück)

DZ 140 € (ÜN + Frühstück)

zuzüglich:

- Seminarkosten 70 € MG; 90 € NMG
- Mittag- und Abendessen im Hotel



**Begrenzte Teilnehmerzahl.
Anmeldung ist erforderlich.**

Alltagsstress aktiv vorbeugen

**Weitere Auskünfte und Anmeldung
Kneipp-Verein Spiesen e. V.**

Ute Born-Hort, Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Entspannungs- wochenende für Körper, Geist und Seele



**Samstag - Sonntag
31.10. – 01.11.2026**

Mühle am Schlossberg



Entspannungswochenende für Körper, Geist und Seele

Haben Sie das Gefühl, dass Sie durch die ständigen Anforderungen im Beruf und Privatleben keine Zeit mehr für sich selbst haben? Dass Sie nicht mehr abschalten können und aus der Balance geraten sind? Sie zu viele Dinge gleichzeitig machen, um den eigenen Ansprüchen und den Menschen um Sie herum, gerecht zu werden?

In Zeiten, in denen unsere Gesellschaft immer schnelllebiger und leistungsfähiger wird, sind wir einer ständigen Anspannung ausgesetzt. Das für Körper, Geist und Seele so wichtige Gleichgewicht zwischen Anspannungs- und Entspannungsphasen geht immer mehr verloren.

Symptome wie Konzentrationsschwäche, Nervosität, Aggression, Defizite im sozialen Miteinander, aber auch Müdigkeit, körperliche Beschwerden, Antriebslosigkeit bis hin zu Depressionen und Burnout häufen sich.

Ziel dieses Wochenendes ist es, das Gefühl von Entspannung, welches uns immer mehr verloren geht, neu zu entdecken.

Gönnen Sie sich diese Auszeit vom Alltag!
Lassen Sie ihren anstrengenden Alltag ein Stück weit hinter sich!

Samstag, 31.10.2026

10.00 bis 11.00 Uhr

Ankommen - Qi Gong

11.10 - 11.50 Uhr

*progressive Muskelentspannung
mit Klangschalen*

12 bis 12.50 Uhr

*Der Bauch als Kompass -
warum innere Ruhe im Darm beginnt*

13 - 14.30 Uhr

Mittagessen / Pause

14.30 bis 15.30 Uhr

*Führung durch den Mühlengarten
oder Waldbaden
bei Regen: Vorstellung der
Produkte der Mühlenmanufaktur*

15.45 bis 16:30 Uhr

*Herbstliche Ernährung -
wärmend, stärkend, beruhigend*

16.40 bis 17.30

Yoga für den Rücken

17.40 bis 18.30 Uhr

Klangreise

Ab 19 Uhr

*- gemeinsames Abendessen
gemütliches Beisammensein*

Sonntag, 01.11.2026

7.00 Uhr bis 7.45 Uhr

*Spaziergang des Kranichs bei
trockenem Wetter draußen
anschließend „Teemeditation“*

Ab 7.45 Uhr Frühstück möglich

9.00 bis 10.00 Uhr

Kuschelyoga

10.15 bis 11.15 Uhr

Klangreise

11.25 bis 12.25 Uhr

Qi Gong

12.30 Uhr

*anregende Ohrmassage
Abschluss*