

Tag der Sinne - eine bewusste Auszeit nur für Dich

Sonntag, 11. Oktober 2026 | 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Gemeindehaus Wingshausen | 57319 Wingshausen, Kirchplatz 1



YOGA • PILATES • AYURVEDA

TAG DER SINNE

EINE BEWUSSTE
AUSZEIT NUR FÜR DICH

11. OKTOBER 2026

Forellenhof Wingshausen
9:00 - ca. 17:00 Uhr

- Vinyasa Yoga
- Pilates
- ayurvedische Genussmomente (Snacks, Mittagsbuffet, Teeauswahl)
- Silent Walk
- Yin Yoga
- Pranayama und Meditation
- Kakaozeremonie

Deine Investition 120 €

Anmeldung unter
kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

FORELLENHOF
Well & Vitalität

Tag der Sinne

Tag der Sinne - Eine Auszeit nur für Dich

Raus aus dem Alltag, rein in die Ruhe. Ein Tag, an dem du ganz bei dir ankommen, loslassen und neue Energie schöpfen kannst.

Die Kursleiterinnen des Netzwerk Gesundheit Wittgenstein bieten an diesem Tag ein Rundum Programm zum Tag der seelischen Gesundheit.

Es erwartet Dich:

- * YOGA & PILATES Sequenzen (Vinyasa YOGA, YIN YOGA, HATHA YOGA)
- * Silent Walk in der Natur
- * Ayurvedische Köstlichkeiten & wohltuende Tees und Snacks

- * Pranayama & Meditation
- * Zeit zum Innehalten und Genießen
- * Zum Abschluss: eine Kakaozeremonie

Lass dich mit allen Sinnen verwöhnen und schenke dir selbst diese wertvolle Auszeit. Das gemeinsame Mittagessen findet im Forellenhof Wingshausen statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 20 Personen. Eine Praxiserfahrung in YOGA & PILATES wird vorausgesetzt.

Anmeldungen gerne direkt an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

Das Team vom Netzwerk Gesundheit Wittgenstein freut sich auf einen besonderen Tag!

120,00 €

Veranstalter:

[Netzwerk Gesundheit Wittgenstein, Gesundheitssport Wittgenstein e.V.](#)

Hinterstöppel 4
57319 Bad Berleburg

Telefon: 0151 257 123 10

kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

<http://www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de>