

## INNEHALTEN WOCHE 2021

In Zusammenarbeit mit der Stadt Neumarkt lädt die Stadt Freystadt zu der Innhalten Woche (vorm. Woche der Meditation) herzlich ein.

Vom 19. bis 25. Juni werden - an vier Veranstaltungsorten - vielfältige Methoden des Zur-Ruhe-Kommens vorgestellt. Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht!

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist bitten wir um Anmeldung unter [www.innehalten-region.de/veranstaltungen](http://www.innehalten-region.de/veranstaltungen). Bis auf ACHTSAMES ESSEN\* im Restaurant Franziskus, sind alle Veranstaltungen kostenfrei.

**Samstag, 19. Juni 2021 · 10.15**

**Eröffnung INNEHALTEN WOCHE**

**Freystadt, Garten der Stille**

**10.30 - 12.00**

**ACHTSAMES SINGEN**

*Sabine Thiess*

**12.00 - 13.00**

**ACHTSAMES ESSEN – Silent Food**

*Johann Beck im Restaurant Franziskus*

**Sonntag, 20. Juni 2021 · 9.00 - ca. 22.00**

**CONTEMPLATIO WANDERUNG**

**Neumarkt, Kloster St. Josef bis**

**Freystadt, Garten der Stille (34 km)**

*Johann Beck und Ursula Schmidt*

**Montag, 21. Juni · 18.30 - 20.00**

**Führung FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT**

**Neumarkt, Rosengarten am Klinikum**

*Dr. Madeleine Kamper*

**Dienstag, 22. Juni · 18.30 - 20.00**

**MACH MAL OM® – gelassen erfolgreich im Business**

**Freystadt, Garten der Stille**

*Johann Beck*

**Mittwoch, 23. Juni · 19.00 - 20.30**

**GELASSENHEIT statt PERFEKTION für Paare**

**Neumarkt, Schauturm LGS-Park**

*Claudia Beck*

**Donnerstag, 24. Juni · 22.00 - 23.00**

**MEDITATION IN THE NIGHT**

**Neumarkt, Schauturm LGS-Park**

*Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber*

**Freitag, 25. Juni · 19.00 - 21.30**

**YOGA TREFFEN**

**Freystadt, Garten der Stille**

*Sonja Winter*

Das ausführliche Programm finden Sie auf unserer Webseite unter <https://bit.ly/2SjLrwk> oder als Prospekt im Rathaus.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und freuen uns auf Ihren Besuch.

Gerne weisen wir auf den

**INNEHALTEN KONGRESS**

am Freitag, 18.06.2021, hin.

[www.innehalten-kongress.de](http://www.innehalten-kongress.de)