



Wohlfühl-Tag

“Entschleunigen, entspannen, zur Ruhe kommen” am Sonntag, 22. Februar 2026

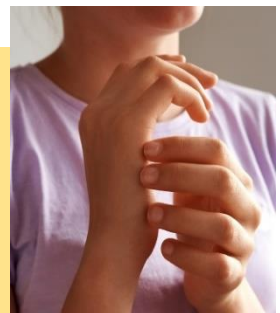
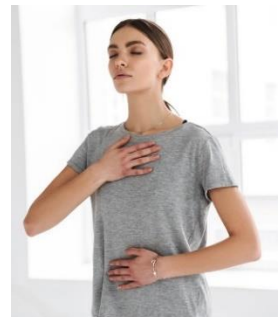
Am Sonntag, 22. Februar bieten wir euch einen wunderschönen „WOHLFÜHL-TAG“ an, um zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und sich auf das neue Jahr auszurichten. Hier könnt ihr entschleunigen, entspannen und die Energien der Jahreszeit wahrnehmen.

Ein Wohlfühl-Tag, eine Auszeit vom Alltag, Zeit für sich, Zeit zum Relaxen, bei sich selbst anzukommen, die innere Balance zu stärken und sich auf das neue Jahr einzustimmen. Durch einfache, wohltuende Übungen werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht, um zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken, sowie Gelassenheit, Ausgeglichenheit und im „Gleichgewicht sein“ bei sich wahrzunehmen.

Der Tag ist für euch gefüllt mit Klängen und Schwingungen aus den Klangschalen, wohltuenden Bewegungsübungen, sanften Entspannungsübungen, wunderschönen Meditationen, Visualisierungen, Gesundheitsschritte für das Wohlbefinden.

Inhalte:

- Klangschalen - Klangerleben und Klangmeditationen, um in die Ruhe zu kommen.
- Sanfte Bewegungsübungen zur Aktivierung der Lebensenergie.
- Entspannungsübungen zur Stärkung der inneren Balance.
- Meditation zur Ausrichtung auf das neue Jahr.



Termin: Sonntag, 22. Februar 2026

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 90,00 € - Seminar und Verpflegung

Sonstiges: Bequeme Kleidung, Decke, Iso- oder Yogamatte mitbringen

Ort: Haus der achtsamen Gesundheit • Weinstraße 2 • 76889 Pleisweiler

Leitung: Harald Hasenöhl
• Qi Gong Therapeut
• Touch for Health Instructor
• Körpertherapeut
• Begleitender Kinesiologe

Christine Lutz
• Klangtherapeutin
• Begleitende Kinesiologin
• Bewegungs- und Entspannungscoach
• Reset Instructor

Anmeldung & Information:

Harald Hasenöhl und Christine Lutz • Hauptstraße 6 • 76835 Burrweiler
Tel.: 06345-9596855 www.gesundheitspfad.de www.christine-lutz.net