



12. - 26. Juli 2025

Gelassenheit entwickeln
Resilienz stärken
Potenzial entfalten

NEUMARKT
FREYSTADT
BERG
POSTBAUER-HENG

INNEHALTEN WOCHE 2025

am
CONTEMPLATIO C

Anmeldung zu den
Veranstaltungen:

innehalten-region.de/veranstaltungen



**„Das Glück ist ein Schmetterling“, sagte der Meister.
“Jag ihm nach und er entwischt dir.
Setz dich hin und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.“**

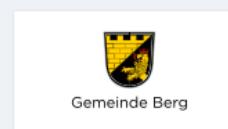
Anthony de Mello

Gelassenheit entwickeln - Resilienz stärken - Potenzial entfalten

Die INNEHALTEN WOCHEN geben Impulse,

- wie wir auch in herausfordernden Situationen gelassen bleiben,
- wie wir uns innerlich immer wieder auftanken können,
- wie wir aus unseren inneren Ressourcen schöpfen und unser Potenzial entfalten können.

Wir danken unseren Kooperationspartnern, die die INNEHALTEN WOCHEN 2025 unterstützen –
für eine Gesellschaft, die unseren inneren Wohlstand wachsen lässt,
damit es gelingt, gemeinsam Zukunft zu gestalten.



Anmeldung zu den
Veranstaltungen:

innehalten-region.de/veranstaltungen



Yoga-Tag

Samstag, 12. Juli 2025
10:00 - 17:00 Uhr



4



10:00 - 11:00 Uhr
Innere Balance Yoga Flow
Sarah Schmid - Yogalehrerin



12:00 – 13:00 Uhr
Hatha Yoga
Sonja Winter - Yogalehrerin



14:00 – 15:00 Uhr
Hatha Yoga
Sabine Rosenlehner - Yogalehrerin



16:00 – 17:00 Uhr
Herzöffnender Yoga Flow
Andrea Hollweck - Yogalehrerin

KOSTENFREI

Treffpunkt:

92318 Neumarkt i.d.OPf
Dr.-Kurz-Str. 44
Schauturm im LGS-Park

Informationen:

Bitte Sitzkissen oder Ähnliches,
Matte, evtl. Decke mitbringen.
Die Veranstaltung findet im
Freien statt. Bei Regen: Sport-
halle Grundschule Holzheim

IM ANSCHLUSS: SOMATIC DANCE – GLEICH MIT ANMELDEN!

Somatic Dance

Samstag, 12. Juli 2025
18:00 - 19:30 Uhr



Somatic Dance

Tanze als würde Dich niemand sehen

20 Min: Meditation zum Ankommen & Loslassen

40 Min: Tanze, als würde Dich niemand sehen
(mit spezieller Somatic Dance Music)

20 Min: Meditation zum Integrieren

Regeln

- Wir tanzen frei, ohne Bewertung
- Respekt steht an erster Stelle
- Der Körper tanzt, Gedanken ziehen weiter
- Wir tanzen barfuß
- Kein Gespräch, kein Kontakt beim Tanzen
- Pausen machen, wenn nötig
- Kein Alkohol, Rauchen oder Drogen
- Keine Smartphones im Tanzraum
- Teilnahme ab 18 Jahren

25 € PRO PERSON (VOR ORT)

(nur Barzahlung möglich)

Treffpunkt:

92318 Neumarkt i.d.OPf
Dr.-Kurz-Str. 44 (Schauturm LGS)
Bei Regen: Grundschule Holzheim



Andrea Hollweck

Yogalehrerin



Claudia Beck

Systemische Therapeutin



Bernhard Hollweck

schamanisch basierte
Meditationen



Johann Beck

MBSR- und
Meditationslehrer

Sonnen-Aufgangs-Wanderung

Sonntag, 13. Juli 2025

5:00 - 9:00 Uhr



KOSTENFREI

Start und Ziel:

92353 Postbauer-Heng
Ortsteil Dillberg

Wanderparkplatz Dillberg -
von der B8 kommend bei
Dillberg rechts an der Straße

Wanderstrecke: 13 km



Ursula Schmidt

Zertifizierte Kursleiterin
WALDBADEN



Johann Beck

MBSR- und
Meditationslehrer

Wir wandern in den Sonnenaufgang durch Wälder, vorbei an Wiesen und Feldern. Ab und zu halten wir inne mit kurzen Übungen zur achtsamen Bewegung, zum Waldbaden und der achtsamkeitsbasierten Begegnung mit der Natur. – Die Wanderung findet bei jedem Wetter statt.

Waldbaden

Montag, 14. Juli 2025
18:00 - 19:00 Uhr



Ina Buschold

Ergotherapeutin,
Kursleiterin für Waldbaden und
Progressive Muskelentspannung

KOSTENFREI

Start:

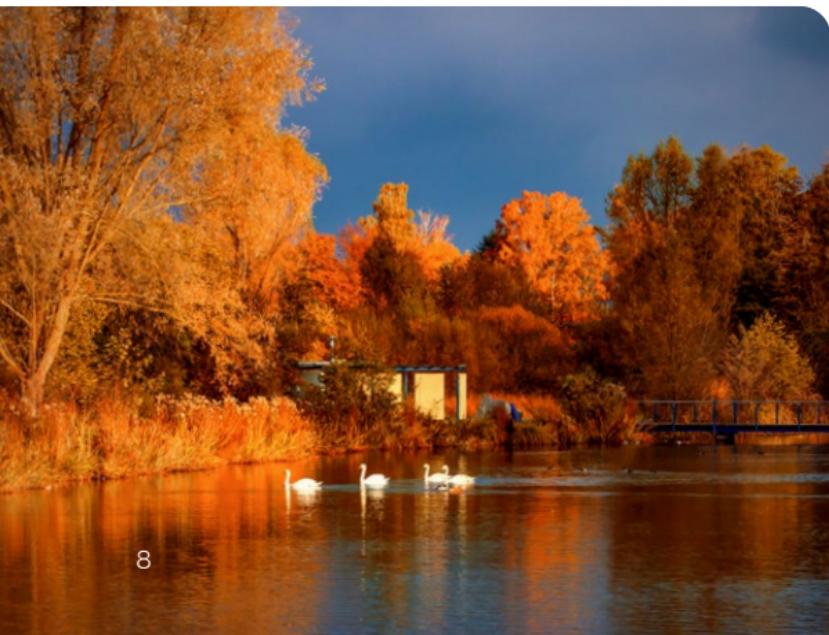
Parkplatz TSV Wolfstein
92318 Neumarkt i.d.OPf.
Wolfsteinstraße 2

1982 entstand in Japan die Idee, gestresste Großstädter zur Erholung in den Wald zu schicken. Daraus entwickelte sich Shinrin Yoku (Waldbaden).

Japanische Wissenschaftler haben mittlerweile in verschiedenen Studien nachgewiesen, dass der Aufenthalt im Wald wie eine Art Aromatherapie wirkt, die für die Gesundheit förderlich ist. Ebenso wirkt Waldbaden positiv auf das Immunsystem, das vegetative Nervensystem sowie regulierend auf das Hormonsystem.

MEDITATION in der Abendstille

Dienstag, 15. Juli 2025
21:00 - 22:00 Uhr



Johann Beck

MBSR- und
Meditationslehrer

KOSTENFREI

Treffpunkt:

Schauturm im LGS-Park
92318 Neumarkt i.d.OPf.

Bitte Sitzkissen oder
Ähnliches, Matte und
evtl. Decke mitbringen.

Wir begegnen der Abendstille mit meditativen Übungen, um die Stille wahrzunehmen. Und um den Geist sanft, aber bestimmt in den gegenwärtigen Moment zu bringen.

In der Meditation Erfahrene und Einsteiger sind herzlich eingeladen.

INNEHALTEN mit Geschichten, die verzaubern

Mittwoch, 16. Juli, 2025

Kinder (5-10 Jahre): 17:00 – 18:00 Uhr

Erwachsene: 19:00 – 20:00 Uhr



Anja Koch

Zertifizierte Goldmund Märchen- und Geschichtenerzählerin, Erzählpädagogin, Meditationslehrerin



KOSTENFREI

92348 Berg b. Neumarkt
Bücherei im Rathaus
Herrnstraße 2

Im Rahmen des Jubiläums 25 Jahre Goldmund Erzählakademie München mit Veranstaltungen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Südtirol, erzählt Anja Koch Geschichten für Kinder und Erwachsene. Lasst Euch an diesem Abend aus dem Alltag entführen und verzaubern.

GELASSENHEIT statt PERFEKTION

Donnerstag, 17. Juli 2025

17:45 - 18:45 Uhr



10

KOSTENFREI

Treffpunkt:

92342 Freystadt
Marktplatz 4
Stadlmann Anwesen



Claudia Beck

Systemische
Therapeutin

Hohe Leistungs- und Perfektionsansprüche verbunden mit den Herausforderungen des Alltags in Familie und Beruf führen oft zu einem Gefühl der Überforderung. Im Workshop können wir aus systemischer Sicht Auslöser und Lösungswege entdecken – um unser Leben mit mehr Gelassenheit zu gestalten.

Ausstellung Golden Soul INNEHALTEN trifft KUNST

Vernissage: Donnerstag, 17. Juli 2025 · 19:00 Uhr

Ausstellung: Freitag, 18. und Samstag, 19. Juli;
Freitag, 25. und Samstag, 26. Juli – jeweils 15:00 - 20:00 Uhr

IM OKTOBER

Die Bühnenveranstaltung

GOLDEN SOUL

Goldflitter für die Seele

am 18. Oktober in Freystadt

Stadlmann-Anwesen

Karten für 25 €



AUSSTELLUNG KOSTENFREI

92342 Freystadt ·Marktplatz 4
Stadlmann Anwesen

Kunst so sehen, wie Du sie noch nie wahrgenommen hast. Das erlebst Du, wenn sich Kunst und achtsames Schauen verbinden. Den Körper spüren, die Seele berühren. Bist Du bereit, Kunst mit Körper, Geist und Seele zu begegnen?

**Das Buch zur
Ausstellung:**



Ute Gräber

Kalligraphie



Johann Beck

Mindful-Texte



Christine Rouamba

Gesang



Justus Walter

Gitarre

Lizzy Singers - Fermate

Chorkonzert zum Innehalten und zur Einkehr

Freitag, 18. Juli 2025 · 21:00 - 22:00 Uhr



KOSTENFREI

Kirche St. Johannes
92353 Postbauer-Heng
Ezelsdorfer Str. 1

Fermate, das ist in der Musikwelt das Symbol für Pause, für Innehalten, für einen Moment der Stille, der Ruhe – aus dem wiederum Spannung entsteht.

Spannung und Entspannung, Innehalten und Aktivität machen gemeinsam auch das Leben lebendiger, wenn sie gut in Balance sind.

Kommen Sie zu diesem besonderen musikalischen Abend mit den Lizzy Singers und Fermate.

INNEHALTEN KINO

Ich bin dann mal weg

Freitag, 18. Juli 2025

ab 21:00 Uhr



„Als Hape Kerkeling bei einem seiner vielen Fernseh- und Bühnenauftritte zusammenbricht, ist er erleichtert, dass es sich nicht etwa um einen Herzinfarkt handelt, sondern „nur“ um einen Hörsturz mit anschließender Gallenblasen-Operation.“

Sein Arzt rät ihm, sich einige Monate zu schonen. Unerfüllt von der verordneten häuslichen Ruhe, eröffnet Kerkeling seiner überraschten Agentin Dörte, dass er auf Anraten seiner gläubigen Großmutter auf dem Jakobsweg pilgern will.“

Text aus: [de.wikipedia.org/wiki/Ich_bin_dann_mal_weg_\(Film\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Ich_bin_dann_mal_weg_(Film))

KOSTENFREI

92348 Berg bei Neumarkt/OPf.
Sophie Scholl Park am Rathaus
Herrnstraße 2

Bitte Sitzgelegenheit oder
Picknickdecke mitbringen.

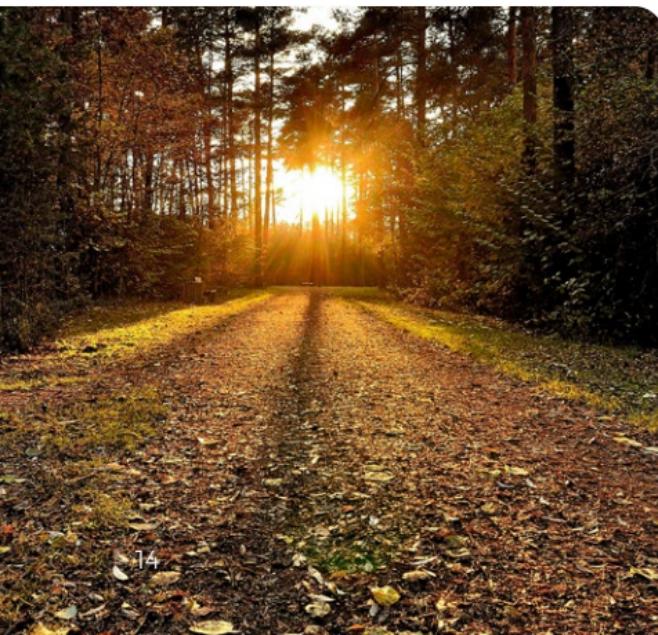
Getränke und Essen:
Gasthof Goldener Hirsch
Bei Regen im Saal.



PILGERN am CONTEMPLATIO

Samstag, 19. Juli 2025

10:00 - 16:00 Uhr



Luise Gloßner

Pilgerwegbegleiterin, Religionslehrerin, Supervisorin DVNLP



Barbara Karl

Pilgerwegbegleiterin, Lehrerin, Lerncoach

10 € ZAHLBAR VOR ORT

(nur Barzahlung möglich)

Teilnahme begrenzt und nur nach Anmeldung.
Verpflegung mitnehmen!

Start:

Parkplatz an der
Wallfahrtskirche Maria Hilf
Freystadt, Allersberger Str. 33
Weglänge ca. 12-15 km

Pilgern hat eine lange Tradition, die wir neu beleben möchten. Wie auf dem JAKOBSWEG sind auch auf dem CONTEMPLATIO alle Menschen willkommen, unabhängig ihrer Weltanschauung. Der CONTEMPLATIO ist der Pilgerweg zu Dir selbst. Wir begleiten Dich gerne dabei.

LEADERSHIP goes HIKING

Samstag, 19. Juli 2025
10:00 - 16:00 Uhr



Johann Beck

MBSR-, Meditations-
und Businessstrainer



Professor Dr. Andreas Braun

Business&Law School Berlin,
Betriebswirtschaftslehre und
Innovationsmanagement



**Bewegung in der Natur verbunden mit
dem Know-how, wie Führungskräfte
sich selbst und Mitarbeiter gelassen
durch stürmische Zeiten führen.**

**198 € - TEILNAHME BEGRENZT
UND NUR NACH ANMELDUNG**

Start: Kloster St. Josef,
92318 Neumarkt, Wildbad 1

Ziel: 92355 Velburg

Shuttle für Rückfahrt nach
Neumarkt wird gestellt

Selbstverpflegung mitnehmen!



AOK Bayern
Die Gesundheitskasse.

AOK-Bonus:

25% Nachlass für AOK-Versicherte sowie
für Mitarbeiter:innen von Unternehmen
mit AOK-Versicherten mit Sitz in Bayern.

INNEHALTEN macht SCHULE Resilienzstärkung für Lehrer:innen

KOSTENFREI

Dienstag, 22. Juli 2025

14:00 - 16:30 Uhr



Johann Beck

MBSR-, Meditations-
und Businessstrainer

Deutschordensschloss
92353 Postbauer-Heng
Ezelsdorfer Str. 5

Weiterbildung in Kooperation
mit dem Schulamt Neumarkt:

Fibs-Nummer

S373-0/25/399360-1

In unserer schnelllebigen und krisengeprägten Zeit ist Stress ein ständiger Begleiter – mit negativen Folgen. Er blockiert Potenzial, hemmt Kreativität und Innovationskraft, stört Beziehungen und beeinträchtigt die Gesundheit. Umso wichtiger ist es, im Berufsalltag immer wieder Stressketten gezielt zu durchbrechen.

dynamics5 wurde genau dafür entwickelt: Fünf einfache Übungen, jeweils nur eine Minute lang, helfen dabei, Stress zu reduzieren und die eigene Resilienz zu stärken.

MANTRA SINGEN

Donnerstag, 24. Juli 2025

19:00 - 20:30 Uhr



Sabine Thies

Singkreisleiterin,
diplomierte Sozialpädagogin,
ausgebildete Yogalehrerin,
Tanz- und Bewegungstherapeutin

KOSTENFREI

90602 Pyrbaum-Seligenporten
An den Mahlweiichern ST2402
(Beschilderung folgen –
bei Regen in einem Raum)

Mantras führen uns in eine tiefe Stille, die wohltuend wirkt auf Körper, Geist und Seele.

Sabine Thies singt einfache Mantras und lädt zum Mitsingen ein. Das kann entweder innerlich geschehen oder eben, indem man die eigene Stimme mitklingen lässt.

Dabei ist nicht wichtig, ob man stimmlich geschult ist. Jeder darf mitsingen, muss aber nicht. Die Wirkung wird sich so oder so entfalten. – Wir singen und hören deutsche und fernöstliche Mantras.

Mama mach mal OM

Freitag, 25. Juli 2025

20:00 - 21:00 Uhr



Mama sein in der heutigen, an allen Ecken und Enden herausfordernden Zeit, dafür sollte es olympisches Gold geben. Da das wahrscheinlich so bald nicht geschehen wird, als Ausgleich einfach mal eine OM-Auszeit nehmen. Ruhe genießen, keiner will was, nichts zu tun, einfach nur bei mir sein – und ein achtsamkeitsbasiertes kleines Übungssystem mitnehmen für einen etwas gelasseneren Alltag.

Mit Isabella Frank, zertifizierte Yogalehrerin, Johann Beck, Autor des OM-Büchleins, und natürlich dem OM-Schäfchen.

Von sheepworld kostenfrei
für jede Teilnehmerin das
Geschenkbüchlein Mach mal OM

KOSTENFREI

Kultursaal Franziskanerkloster
92342 Freystadt
Allersberger Str. 22



MINDFUL ME-TIME

Entspannung, Klarheit & mehr Lebensfreude

Samstag, 26. Juli 2025

9:00 - 17:00 Uhr



Anna Prorok

MBSR- und Achtsamkeitstrainerin, Psychologin, Dozentin Universitätsklinikum UKW



Johann Beck

Lehrer für Meditation, Achtsamkeit und MBSR, Businesstrainer und Vortragsredner

Einfach mal einen Tag lang Auszeit nehmen, innehalten, tief durchatmen und krafttanken. Erlebe Achtsamkeit auf der Basis des MBSR - freudvoll, kraftvoll und voller neuer Impulse.

Wir begleiten Dich auf deiner Reise zu mehr Ruhe, Freude und innerer Balance. Und wir geben Dir konkrete Übungen mit auf den Weg, die Dich dabei unterstützen, Deinem Alltag gestärkt, inspiriert und mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Leichtigkeit zu begegnen.

179 € TEILNAHME BEGRENZT UND NUR NACH ANMELDUNG

beinhaltet achtsames Mittag-Essen in Stille im Restaurant Franziskus, Mineralwasser während des Tages
Kultursaal Franziskanerkloster
92342 Freystadt
Allersberger Str. 22



Iris Müller

Lehrerin für MBSR & Achtsamkeit, M.A. Medizinpädagogin, Physiotherapeutin

Anmeldung

www.innehalten-region.de bei VERANSTALTUNGEN

Informationen

Falls wetterbedingt eine Ortsänderung erforderlich ist, informieren wir euch rechtzeitig über unsere Social-Media-Kanäle.

Bleibt also dran und folgt uns für aktuelle Updates!

Facebook:

@INNEHALTENREGION

Instagram:

@INNEHALTENREGIONNEUMARKT



**Möge ich die Gelassenheit finden, Dinge zu akzeptieren,
die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom
anderen zu unterscheiden.**

Reinhold Niebuhr

CONTEMPLATIO – Achtsamkeit & Meditation

Am CONTEMPLATIO, Deutschlands längsten Wanderweg für Achtsamkeit und Meditation, begegnen Ihnen entlang des Weges viele beeindruckende Natur-Orte und historisch gewachsene Kultur-Orte, die zum INNEHALTEN einladen. Ergänzend finde Sie speziell entwickelte Gelassenheitswege, Parcours, Kraftorte, Gärten und vieles mehr.

Einmal im Jahr finden die INNEHALTEN WOCHEN am CONTEMPLATIO statt mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Möglichkeiten, um durchzuatmen, aufzutanken, die Natur und sich selbst wieder zu spüren.

Mehr Informationen unter: www.innehalten-region.de

**Jetzt anmelden zum
INNEHALTEN Newsletter:**



IMPRESSUM

Konzeption & Projektierung:
Johann Beck Consulting
Lindenstraße 18 · 92367 Pilsach
www.johann-beck-consulting.de

Gestaltung:
calmar creativ GbR
92348 Berg
www.calmar.cc

Bildnachweise:
Seite 1, 5, 7, 10, 13, 15, 16, 19 und 24:
Adobe Stock
Seite 6, 14, 23: Hans Fabian
Seite 8: Stadt Neumarkt
Seite 12: Sigrid Höning
Seite 17: Markt Postbauer-Heng
Seite 18: sheepworld AG



Gemeinde Berg





www.innehalten-region.de