



### Stadt Freystadt

Marktplatz 1 · 92342 Freystadt

Tel: 09179 / 94 90 - 0

Fax: 09179 / 94 16 20

Mail: [info@freystadt.de](mailto:info@freystadt.de)

Web: [www.freystadt.de](http://www.freystadt.de)

### Stadt Neumarkt

#### Amt für Touristik

Rathausplatz 1 · 92318 Neumarkt

Tel: 09181 / 255 125

Mail: [tourist-info@neumarkt.de](mailto:tourist-info@neumarkt.de)

Web: [www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)

### Johann Beck Consulting

Lindenstraße 18

92367 Pilsach

[www.mach-mal-om.de](http://www.mach-mal-om.de)

# INNEHALTEN WOCHE 2021

## FREYSTADT & NEUMARKT



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

**JOHANN BECK** CONSULTING  
GELASSEN  
ERFOLGREICH.

KULTURSTADT  
FREIZEITSTADT  
EINKAUFSTADT



STADT  
FREYSTADT

**NEUMARKT**  
STARKE STADT

INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

Ein Projekt der

**Liebe Mitbürger,  
liebe Gäste in unserer Region,**

die INNEHALTEN WOCHE soll zwei Aufgaben erfüllen. Zum einen steht sie den Menschen unserer Region zur Verfügung, um neue Möglichkeiten der Stressprävention und damit der so wichtigen Stärkung des Immunsystems kennen zu lernen. Zum anderen ist sie ein Baustein der INNEHALTEN REGION, die überregionalen, nachhaltigen Tourismus in unserer Region fördert. Beides zusammen ist Zukunfts- und Lebensraum-Entwicklung. Ziel ist eine lebenswerte Heimat, in die auch Gäste gerne kommen.

Dazu gehört auch, gemeinsam Projekte zu unterstützen, über Gemeindegrenzen hinaus. Denn die jetzige Zeit ist eine große Herausforderung, die wir nur alle gemeinsam lösen können. Gelassenheit, die uns in den Veranstaltungen der INNEHALTEN WOCHE begegnet, ist da sicher ein guter Ratgeber.



**ALEXANDER  
DORR**

1. Bürgermeister  
der Stadt Freystadt



**THOMAS  
THUMANN**

Oberbürgermeister  
der Stadt Neumarkt

Aufgrund der Pandemie ist die Teilnahme begrenzt und nur nach Voranmeldung möglich:

**[www.innehalten-region.de/veranstaltungen](http://www.innehalten-region.de/veranstaltungen)**

Bis auf ACHTSAMES ESSEN sind alle Veranstaltungen kostenfrei. Die Kontaktdaten werden zur Nachverfolgung der Infektionskette aufgenommen. Bitte eine Maske mitführen, die je nach aktueller Situation eingesetzt wird.

Gerne weisen wir auf den INNEHALTEN KONGRESS hin, der am Freitag, 18.06.2021 stattfindet.

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

## INNEHALTEN WOCHE 2021

**Samstag, 19. Juni 2021 · 10:15**

**Eröffnung INNEHALTEN WOCHE**

Freystadt, Garten der Stille

**10:30 - 12:00 ACHTSAMES SINGEN**

*Sabine Thies*

**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, im 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 · 18:30 - 21:00**

**YOGA TREFFEN**

Freystadt, Garten der Stille

*Sonja Winter*