

INNEHALTEN WOCHE

24. Juni - 01. Juli 2022



www.innehalten-region.de

**JOHANN
BECK** CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.

KULTURSTADT
FREIZEITSTADT
EINKAUFSTADT



NEUMARKT
STARKE STADT

INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

Genaugenommen leben sehr wenige Menschen in der Gegenwart, die meisten bereiten sich gerade vor, demnächst zu leben.

Jonathan Swift
anglo-irischer Schriftsteller

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

nachhaltiger Tourismus bietet sowohl Gästen als auch der Bevölkerung einen Mehrwert. Daran richtet sich auch die INNEHALTEN WOCHE aus. Es geht darum, neue Möglichkeiten kennen zu lernen, die Resilienz aufbauen und Stress reduzieren. Das stärkt unser Immunsystem und das können wir insbesondere in der heutigen Zeit besonders gut brauchen. Darüber hinaus können Sie INNEHALTEN MOMENTE erleben und genießen – eintauchen in Natur und Stille.

Gerne weisen wir auch auf den INNEHALTEN BUSINESS KONGRESS hin, der vor der INNEHALTEN WOCHE stattfindet. Er richtet sich vor allem an Menschen, die Energie und Gelassenheit für berufliche Herausforderungen tanken möchten.

Wir wünschen viele schöne INNEHALTEN MOMENTE.



**ALEXANDER
DORR**

1. Bürgermeister
der Stadt Freystadt



**THOMAS
THUMANN**

Oberbürgermeister
der Stadt Neumarkt

INNEHALTEN BUSINESS KONGRESS 2022

FREITAG, 24. JUNI

9:15 – 16:30 Uhr – kostenpflichtig
Neumarkt, Berggasthof Sammüller



Weitere Informationen und Anmeldung unter:
www.innehalten-region.de/innehalten-akademie/innehalten-kongress

Während der INNEHALTEN WOCHE wandern wir gemeinsam am CONTEMPLATIO, Deutschlands längsten Wanderweg für Achtsamkeit und Meditation. Das können Sie natürlich auch so jederzeit mal ausprobieren. Die Wanderkarte erhalten Sie bei den Adressen, die Sie auf der Rückseite dieses Flyers finden.



INNEHALTEN WOCHE 2022 ANMELDUNG



www.innehalten-region.de/veranstaltungen

oder

www.tourismus-neumarkt.de/erlebnisangebote



Information: Da die Pandemielage zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht vorhersehbar ist, bitten wir um eine Anmeldung zu den Veranstaltungen. Beachten Sie dann zum Zeitpunkt der Veranstaltungen die jeweils geltenden Regeln.

Bis auf den INNEHALTEN BUSINESS KONGRESS und ACHTSAMES ESSEN sind alle Veranstaltungen kostenfrei.

SAMSTAG, 25. JUNI

10:00 – 10:15 Uhr

Freystadt, Allersberger Str. 33, Garten der Stille
Offizielle Eröffnung INNEHALTEN WOCHE

10:15 – 11:15 Uhr – kostenfrei

Freystadt, Allersberger Str. 33, Garten der Stille
Meditation im GARTEN DER STILLE
Dr. Satnam Paulus-Thomas Weber

11:30 – 13:00 Uhr – kostenpflichtig

Freystadt, Allersberger Str. 33, Restaurant Franziskus
ACHTSAMES ESSEN – Silent Food
Johann Beck

SONNTAG, 26. JUNI

9:00 – ca. 19:00 Uhr – kostenfrei

von Neumarkt, Wildbad 1, Kloster St. Josef nach
Freystadt, Allersberger Str. 33, Garten der Stille
CONTEMPLATIO WANDERUNG
Johann Beck und Ursula Schmidt

INNEHALTEN WOCHE 2022

FREYSTADT & NEUMARKT

MONTAG, 27. JUNI

18:00 - 19:00 Uhr – kostenfrei

Neumarkt, im Rosengarten am Klinikum

Führung FITNESS PARCOURS ACHTSAMKEIT

Dr. Madeleine Kamper

19:30 - 20:30 Uhr – kostenfrei

Neumarkt, Dr.-Kurz-Str. 44, LGS-Park

Treffpunkt am Schauturm

Achtsam Gehen auf dem BARFUßWEG

Vera Schmidt

DIENSTAG, 28. JUNI

18:00 - 19:00 Uhr – kostenfrei

Freystadt, Allersberger Str. 33, Garten der Stille

Gelassenheit statt Perfektion

Claudia Beck

19:15 - 20:15 Uhr – kostenfrei

Freystadt, Allersberger Str. 33, Garten der Stille

MACH MAL OM® BUSINESS – Gelassen erfolgreich in herausfordernden Situationen

Johann Beck

MITTWOCH, 29. JUNI

21:00 - 22:00 Uhr – kostenfrei

Neumarkt, Dr.-Kurz-Str. 44, LGS-Park

Treffpunkt am Schauturm

**MEDITATIVES SITZEN IM PARK
IN DER ABENDSTILLE**



DONNERSTAG, 30. JUNI

18:00 - 19:00 Uhr – kostenfrei

Freystadt, Allersberger Str. 33, Garten der Stille

Hatha-Yoga

Sonja Winter

19:30 - 20:30 Uhr – kostenfrei

Freystadt, Allersberger Str. 33, Garten der Stille

ACHTSAMES SINGEN

zu mir kommen – mit mir sein

Sabine Thies

FREITAG, 1. JULI

20:00 - 21:00 Uhr – kostenfrei

Neumarkt, Wolfstein beim Krähentisch

Sundown-Yoga

Sonja Winter

21:00 - 22:00 Uhr – kostenfrei

Neumarkt, Wolfstein beim Krähentisch

ACHTSAMES SINGEN

zu mir kommen – mit mir sein

Sabine Thies

**INNEHALTEN
WOCHE 2022**

FREYSTADT & NEUMARKT



Stadt Freystadt

Marktplatz 1 · 92342 Freystadt

Tel: 09179 / 94 90 - 0

Fax: 09179 / 94 16 20

Mail: info@freystadt.de

Web: www.freystadt.de

Stadt Neumarkt

Amt für Touristik

Rathausplatz 1 · 92318 Neumarkt

Tel: 09181 / 255 125

Mail: tourist-info@neumarkt.de

Web: www.tourismus-neumarkt.de

Projektierung:

Johann Beck Consulting

Lindenstraße 18

92367 Pilsach

www.mach-mal-om.de

Gestaltung:

calmar creativ GbR

www.calmar.cc

Bildnachweise:

Titel: Dietmar Denger

Seite 7: Stadt Freystadt