

Programm

für das Seminarwochenende: **Frauengesundheit „Kraftvoll im Wandel“**

13.11.2026 -15.11.26 im Haus der Begegnung im Johannisthal

Zeit & Raum zur Veränderung mit Natur & Genuss

Inhalt des Wochenendes:

Yoga, Ernährung, Beckenboden stärken,
Wechseljahre – Zeit des Wandels und der Veränderung.

Bonus:

Alle Übungen gibt es als Handout für zu Hause.

Ablauf:

Start: Freitag, 13.11.26

- 16.00 Uhr im Seminarraum – Kennenlernen und Einstieg in das Kursthema mit einer Yogapraxis abgestimmt auf unser Thema.
- 18.00 Uhr - 19.00 Uhr Abendessen im Speisesaal
- 19.30 Uhr Treffpunkt Seminarraum –Eintauchen in die weibliche Kraft des Beckenbodens und eines entspannten Ausklangs des Tages. Ende ca. 21.00 Uhr
- Bei einem Glas Wein darf der Abend im Stüberl beendet werden.

Samstag, 14.11.26

- 7.15 Uhr - 8.15 Uhr wohltuendes Yoga für Körper, Geist und Seele.
- 8.15 Uhr – 9.00 Uhr Frühstück
- 9.30 Uhr Treffpunkt Seminarraum: Thema Wechseljahre und ihre Veränderung mit dem wichtigen Punkt der Ernährung. Damit die gesunde Ernährung nicht Theorie bleibt, bereiten wir einen Teil des Abendessens vor, damit z.b. Salate durchziehen können.
- 12.00 Uhr – 13.00 Uhr Mittagessen
- 13.00 Uhr – 14.00 Uhr Pause 😊
- 14.00 Uhr – 14.30 Kaffee + Kuchen (Bitte mitteilen ob gewünscht)
- 14.30 Uhr Beginn des Nachmittagsprogramms – bei schönem Wetter verbringen wir Zeit in der Natur, denn von der Natur dürfen wir lernen und uns ihr anvertrauen.
- 16.00 Uhr – 16.15 Uhr kleine Übungseinheit auf der Matte incl. Atemübungen
- 17.30 Start zum Kochen des Abendessens. Fürs gemeinsame Kochen habe ich die ehemalige Klosterküche gebucht. Dort können wir unsere Speisen vorbereiten, um sie im kleinen Esszimmer zu genießen. Nach dem Abendessen und einer Pause sehen wir uns im Seminarraum

wieder. Damit ich auf euch eingehen kann, lasse ich hier noch Raum für das, was spontan entstehen mag.

- Ein Hinweis noch für dich: Es gibt an diesem Wochenende ausreichend Freiräume für dich zu sein...die Natur lädt immer wieder dazu ein.

Sonntag 15.11.26

- 7.15 Uhr - 8.15 Uhr wohltuendes Yoga
- 8.15 Uhr – 9.00 Uhr Frühstück
- Anschließend Zeit, um das Zimmer zu räumen und um zu bezahlen.
- 9.30 Uhr Treffpunkt Seminarraum: Reflektion des Wochenendes, Impulse für den Alltag;
- Ende 11.00 Uhr
- *Optional: Mittagessen im Schafferhof*

Liebe Teilnehmerinnen,

das Frauenwochenende findet im wunderschönen Wald Naabtal in der nördlichen Oberpfalz statt. Die Umgebung lädt zur Erholung ein, denn Wasser, Felsen und viel Grün sorgen für ein Wohlgefühl. So kann auch schon der Freitag als „Wandertag“ genutzt werden, jedoch darf das jede Frau für sich selbst entscheiden.

Weil wir uns in der „Zoigl“ Gegend befinden, besteht die Möglichkeit am Sonntag zum Mittagessen in Windischeschenbach auf dem Schafferhof zur Zoigl Brotzeit zu gehen. Daher habe ich kein Mittagessen mehr im Johannestal gebucht. Jede Frau darf entscheiden, ob sie das Wochenende mit den anderen im Schafferhof ausklingen lassen mag, oder bis zum Mittagessen wieder zuhause bei der Familie ist.

Liebe Grüße

Antonia