

Wellness

für Körper und Seele

14. MÄRZ
2026

START: 10.00 UHR
ENDE: 16.15 UHR
WO:
MERZWECKHALLE
NIERENHOF

“Wellness für Körper und Seele”

- ein Tag für dich zum Auftanken mit aktiven Workshops, einem kurzen Vortrag zur Stärkung der eigenen Resilienz, Möglichkeit zu einem Zweierschafts-Gebets-Spaziergang, Spaß, Entspannung und gesundes Essen - **hierfür bitten wir Jede von euch, ein vegetarisches Fingerfood-Gericht mitzubringen**, damit Jede von uns auftanken kann.

Wir freuen uns

Workshop

“Sport & Bewegung in der Natur für alle Sinne“ Sabine Weber-Mück

Du hast Lust, dich in der Natur auszupowern und Naturräume für Bewegung & das Erleben mit allen Sinnen zu nutzen? Dann bist du bei diesem Workshop genau richtig. Keine Sorge, Jede bewegt sich in ihrem Tempo. Wer Nordic-Walking-Stöcke hat, sollte diese bitte mitbringen.



Workshop

“Atem- und Körperarbeit mit christlichen Impulsen“ Pia Wick

Die Körperübungen stärken und dehnen, die Atemtechniken erfrischen und Entspannungsübungen helfen zu regenerieren. Wir verbinden die Übungen mit dem Bibelwort, welches auf richtet und neue Impulse und Perspektiven schenkt. Bitte bring eine Sportmatte mit.

Bitte melde dich bis zum 22.02.26 per Mail an.

info@kirche-nierenhof.de