GeTour
Gesellschaft für Gesundheit,
Veranstaltungen und Tourismus mbH

Zentrale / Tourist-Information:
Telefon: 0 50 42 / 92 98 04
E-Mail: info@bad-muender.de
www.bad-muender.de

Ihre Ansprechpartnerin:
Frau Katrin Rathing
Durchwahl: 05042 5082018
katrin.rathing@bad-muender.de

Bad Münder, 14.09.2026

Pressemitteilung

Bad Münder bewegt „Wellness für die Seele – Vom Tun ins Sein“

Unter der Leitung von Trainerin Alessandra Wille erwartet die Teilnehmenden am **25.Oktober von 10:00 – 13:00 Uhr** ein ganzheitliches Erlebnis aus Bewegung, Atmung und tiefer Entspannung.

Im oft hektischen Alltag bleibt wenig Raum für echte Erholung. Genau hier setzt der Workshop **„Wellness für die Seele“** an und lädt dazu ein, bewusst innezuhalten und neue Energie zu schöpfen.

Der Workshop bietet einen bewussten Gegenpol – einen geschützten Raum, um loszulassen, zur Ruhe zu kommen und wieder in Verbindung mit sich selbst zu treten.

Das Konzept des Workshops folgt dem Leitgedanken „Vom Tun ins Sein“ und verbindet fließendes Vinyasa Yoga, gezieltes Breathwork sowie eine geführte Meditation mit Klangreise.
Ziel ist es, Körper, Geist und Emotionen in Einklang zu bringen und nachhaltige Entspannung zu ermöglichen.

Neben einer fließenden Vinyasa Yogapraxis, die hilft, den Körper zu spüren und Spannungen zu lösen, wird durch gezielte Atemtechniken wird das Nervensystem reguliert, Energie in Bewegung gebracht, so dass sich innere Blockaden lösen können.
Den Abschluss bildet eine meditative Klangreise, die das Erlebte integriert und tiefe Entspannung fördert. Anschließend ist Raum zum gemeinsamen Reflektieren.

Der Workshop **„Wellness für die Seele“** im Rahmen des Gesundheitsprojekts **„Bad Münder bewegt“** wird mit **freundlicher Unterstützung der Gesundheitskasse BKK24** durchgeführt.

Tickets sind in der Tourist-Information, im Systemhaus Przykopanski und online unter: www.bamevents.de für **18 € pro Person** verfügbar.

Weitere Infos erhalten Interessierte unter 05042-929804 oder in der Tourist-Information.

Die Veranstaltung wird im Rahmen von „Bad Münder bewegt“ mit Unterstützung der Gesundheitskasse BKK24 durchgeführt.

Pressekontakt:
GeTour GmbH, Hannoversche Straße 14a, 31848 Bad Münder
Katrin Rathing Tel.: 05042 5082018, katrin.rathing@bad-muender.de (Veranstaltungsorganisation)
Dirk Gerlach, Tel.: 05042 509285, dirk.gerlach@bad-muender.de (Geschäftsführung)

GEPRÜFTE TOURIST INFORMATION
ServiceQualität DEUTSCHLAND
Barrierefreiheit geprüft