

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes, gar nicht soweit weg von Köln (137km), im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald liegt das Hotel in wundervoller Alleinlage. Hier können wir unsere Seele baumeln lassen, unsere Sinne anregen und gemeinsam das Leben genießen.

Beginnen werden wir den Tag mit morgendlichen Körperübungen von Kopf bis Fuss und einer Meditation. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen oder die hauseigene Sauna mit Blick in die Natur zu genießen. Wer es lieber frisch mag, der Barfußpfad und das hauseigene Kneippbecken stehen bereit.



Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfußpfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (137 km) beträgt ca. 2.20 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 13.07.2025 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 18.07.2025 – 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2025 EUR 320,-
danach EUR 350,-

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,- . Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person.

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.
Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt.

Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



OLSBERG
13.07. – 18.07.2025

Körper bewegen, Gemeinschaft erleben, singen, entspannen, genießen.

Am Tag die Naturschönheiten und am Abend die Singgemeinschaft und die hervorragende Küche.