

# TAG DER OFFENEN TÜR

18.01.2026



## Tag der Offenen Tür!

**Termin: Sonntag, 18. Januar 2026**

**Zeit: 10.00 - 18.00 Uhr**

Über den Tag verteilt finden kleine Workshops statt, in denen verschiedene Kurse vorgestellt und erlebbar gemacht werden.

Dazwischen gibt es Zeit für Tee und Gespräche. Der genaue Tagesplan folgt hier in Kürze.

## Ablaufplan:

Wir beginnen ab 10.00 Uhr mit gemütlichem Ankommen.

10.30 – 11.00 Tina Künstler leichte Yogaübungen+ Metta-Meditation

11.15 – 11.45 Oliver Wölbing Tipps für Meditation im Alltag

12.00 – 13.30 Mittagspause

14.00 – 14.30 Priya Cassimis Übungen aus dem Kurs Besser Sitzen

14.45.- 15.15 Claus Gatto wie setze ich mich mit einer Lehrrede auseinander

15.30 – 16.00 Gerhard Bruhns zum Thema Deep Rest Meditation

16.15 – 16.45 Annette Härtel mit Übungen aus dem MBSR

17.00 – 17.30 Peter Ehret Abschluss- Meditation

17.30 – 18.00 Ausklang

Durch den Tag begleitet euch Karin Krämer. Für Kaffee, Tee, Obst und kleine Snacks ist gesorgt. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Schaut einfach vorbei und macht mit. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher:innen!