



**19. POTTENSTEINER GESUNDHEITSTAGE
08.05.2022 BIS 22.05.2022**

Wohlfühlstandort Pottenstein

**GESUNDHEIT - WELLNESS
WOHLFÜHLEN**



19. POTTENSTEINER GESUNDHEITSTAGE 2022

Die Pottensteiner Gesundheitstage sind eine erstklassige Informationsmöglichkeit und „Mitmachveranstaltung“ für Jung und Alt. Bereits zum 19. Mal bietet Pottenstein umfangreiche Angebote im Rahmen dieser Gesundheitstage.

Genießen Sie diese Zeit hier in Pottenstein - ob Qi Gong, Klangmassagen, Warmbadetag in salzhaltigem Wasser, Kräuterekursionen, spezielles Rückentraining, meditative Entspannungsreisen, Wanderungen, Informationsveranstaltung zur Körperoptimierung und vieles mehr – es ist bestimmt für jeden etwas dabei.

Nehmen Sie wertvolle Eindrücke und Anregungen mit nach Hause.

Wenn Sie an mindestens einer Veranstaltung teilgenommen haben, können Sie bei unserer Verlosung mitmachen. Bitte lassen Sie sich das Besuchen der jeweiligen Veranstaltung vom Veranstalter bestätigen.

Die Anbieter sorgen dafür, dass die aktuell gültigen Maßnahmen umgesetzt werden.

Wir wünschen Ihnen eine tolle Zeit und freuen uns, wenn Sie sich einige Gesundheitstage gönnen.

Stefan Frühbeißer
Erster Bürgermeister Stadt Pottenstein

Gitti Gemperlein – Steffi Ribold – Thomas Bernard
Tourismusbüro Pottenstein



AN ALLEN TAGEN FINDEN FOLGENDE VERANSTALTUNGEN STATT:

ganztags

Klangmassage nach TAO TOUCH®. Bei der Klangschalenmassage liegst Du bekleidet auf einer Massageliege und es werden verschieden große Klangschalen "angespielt". Die harmonischen Klänge und Schwingungen breiten sich im Körper aus, lösen Verspannungen, Gedanken kommen zur Ruhe und eine wohltuende Entspannung stellt sich ein. Körper, Geist und Seele werden wieder in Harmonie gebracht und Alltagsstress abgebaut. Ort: Buchenweg 16, 91278 Pottenstein, Gebühr: 35,00 €/60 min/Pers., Leitung: Cindy Kade, Entspannungstrainer nach TAO Touch®, ÜL B-Prävention, Gesundheitspraktiker, Terminvereinbarung ab 14 Uhr: Mobil 0160/90305810, Tel. 09243/92206 oder per Mail: cindy.kade@yahoo.de

ganztags

Auf alle Massagen 10 % Rabatt, jeden Tag außer samstags und sonntags. Bitte rechtzeitige Terminabsprache! Praxis für Physiotherapie, Massage und Krankengymnastik, Ort: Am Kurzentrum 4, Pottenstein, Leitung: Lutz Plücker, Anmeldung: 09243/9110

ganztags

Du möchtest ein aktuelles, oder schon länger bestehendes Thema nachhaltig lösen? Egal, ob es sich um körperliche Schmerzen oder belastende Emotionen handelt - im persönlichen Einzeltermin bin ich ganz für Dich da. Körpertherapie - Systemische Aufstellungsarbeit - Psycho-Kinesiologie. Während der Gesundheitstage nach Absprache, Leitung: Ute Blümlein, Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

jeweils Mittwoch und Freitag 17.00 Uhr

Bier ist gesund! Wissenswertes übers Bier mit Umtrunk, Besichtigung der Museumsbrauerei und Erhalt eines Bier-Diploms im Bruckmayers Urbräu an der B470. Der Chef des Hauses wird sie in die Geheimnisse des Bierbrauens einweihen. Die Führung findet ab 10 Personen statt. Gebühr: 6,00 €. Leitung: Theo Bruckmayer, Anmeldung: 0160/94701869.

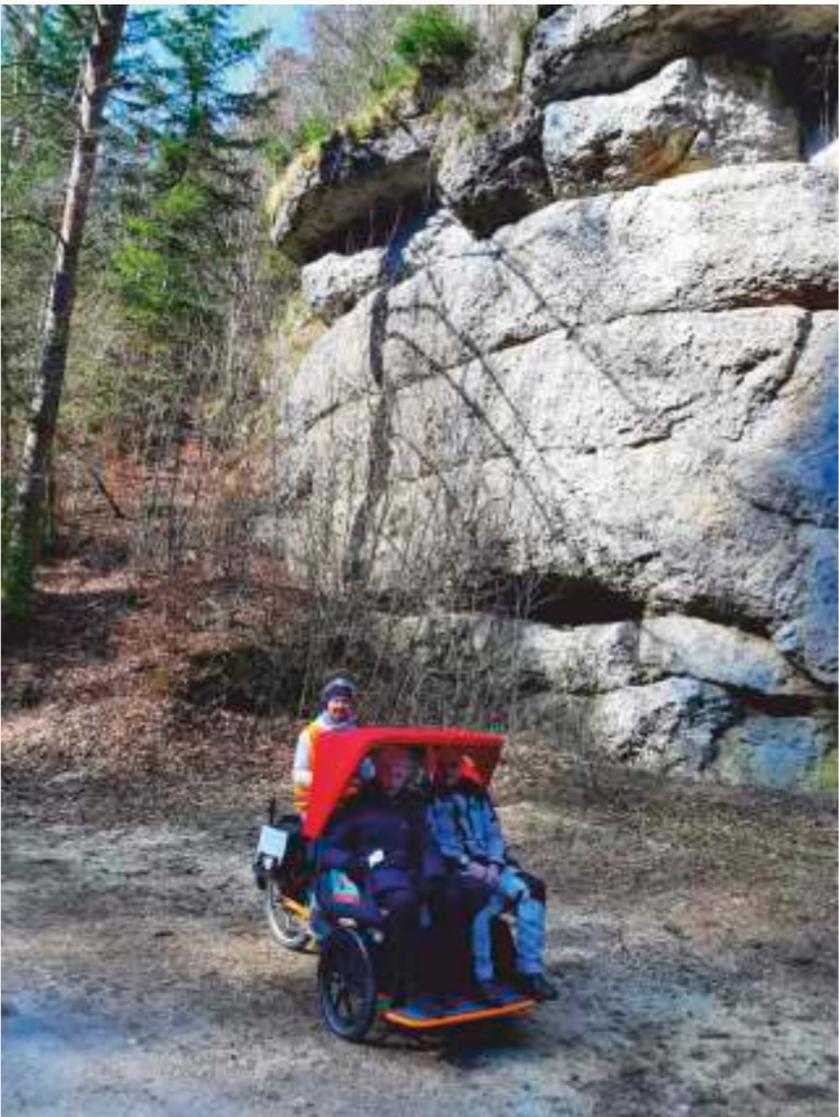
jeweils Montag bis Freitag 07.00 - 11.00 Uhr

Frühstück. Guten Morgen - guten Start! Kulinarisches, vegetarisches Frühstück, täglich außer samstags und sonntags, im Landhotel Bauernschmitt genießen. Ort: Landhotel Bauernschmitt Kirchenbirkig, Gebühr: 12,00 €/Pers., Anmeldung: 09243/9890

AN ALLEN TAGEN FINDEN FOLGENDE VERANSTALTUNGEN STATT:

**jeweils Montag bis Mittwoch 11.00 - 15.00 Uhr
oder nach Vereinbarung**

Weil ein guter Tag in der Nacht beginnt, sind wir der Überzeugung, dass eine ideale Matratze elementar zu einem erfolgreichen, vitalen Tag dazu gehört. Gerne bieten wir Ihnen die Möglichkeit auf Sigmapur classica® Probe zu liegen. Dabei lernen Sie das einzigartige Liegegefühl kennen, das die patentierte Gesundheitsmatratze bietet. Außerdem erhalten Sie fachkundige Antworten auf all Ihre Fragen zu einem gesunden, erhol-samen und störungsfreien Schlafplatz. Matratzen, Zirbenholzbetten, Heilsteine zur Entstörung von Schlafplätzen. Ort: Friedrichstraße 29, 95444 Bayreuth, Leitung: Xund & Munter®, Anmeldung: 0921/98000362 oder info@xund-munter.de, www.xund-munter.de



**Fahrtwind schenken – mit der Rikscha
in und um Pottenstein**

rikscha@elisabeth-verein-pottenstein.de

10.00 Uhr

„Prozessorientierte Aufstellungsarbeit in der Natur“. Eine Aufstellung mal ganz anders. Nicht drinnen, im geschlossenen Raum, sondern draußen, in der Natur der Fränkischen Schweiz. Während einer kleinen Wanderung von Bärnfels nach Leienfels findet die Aufstellung während des Laufens statt. Wir gehen in einem angenehmen Tempo und lassen der Entwicklung der Aufstellung immer genügend Raum. Die zielorientierte Bewegung der Gruppe und die Sinneseindrücke der Natur sind das Besondere dieser Aufstellungsarbeit. In Leienfels angekommen, machen wir mittags Pause und es besteht die Möglichkeit zur Einkehr. Danach geht es wieder zurück nach Bärnfels. Insgesamt können ca. zwei bis vier Aufstellungen stattfinden. Ort: Wanderparkplatz bei der Kirche in Bärnfels, Gebühr: 35,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlein. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412. Bei schlechtem Wetter wird der Termin verschoben.

14.00 - 17.00 Uhr

Familien-Wildkräuterwanderung „Mit der Waldfee die eßbaren Schätze des Waldes und der Natur kennenlernen“. Auf dieser Wanderung lernen wir die Wildkräuter und Essbares aus der Natur kennen (jahreszeitgemäß). Dazu gibt es Rezepte und Anregungen zur Verwendung, um unseren Speiseplan mit vielfach wertvolleren Lebensmitteln als aus dem Supermarkt und dabei kostenfreien Naturpflanzen aufzuwerten. Übernehmen wir Verantwortung für unsere Gesundheit und die Stärkung unseres Immunsystems. Vor 2 Generationen war das eine (fast) Selbstverständlichkeit. Uns und unseren Kindern dieses Wissen wieder zu vermitteln, Verantwortung für unsere Gesundheit und für die Stärkung des Immunsystems ist besonders wichtig. Zwischendurch vertiefen wir in mehreren Übungen unsere Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) und verbinden uns mit dem heilsamen Wald. Es gibt einige Informationen über die Wirkung des Ökosystems Wald auf uns und nochmals unser Immunsystem. Bitte Isomatte, Getränk, Snack und Papiertüten (Sammelgefäß) mitbringen. Kurzfristige wetterbedingte Änderungen möglich. Anzahl Teilnehmer: ab 3 - max. 5 Familien mit Kindern ab 3-12 Jahre, Ort/Treffpunkt: Rathaus Pottenstein, Gebühr: 25,00 €/Fam., Leitung: Angelika Linhardt, Anmeldung bis 2 Tage vorher: 0176/98273187

Montag, 09.05.2022

ganztags

Magnesium-Ausschank während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Info: 09243/220

10.00 - 11.00 Uhr

Qigong im Kurpark. In dieser Stunde mobilisieren wir Gelenke und Wirbelsäule, dehnen uns und lösen Verspannungen. Die sanften Qigong-Übungen wirken sich positiv auf Körper und Geist aus. Mit der Zeit verbessert sich unsere (innere und äußere) Haltung, wir gelangen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Unter freiem Himmel genießen wir die erwachende Natur mit Übungen aus den 18 Harmoniefiguren „Shibashi“ und aus dem Qigong der vier Jahreszeiten – „Frühling“. Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen statt. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe anziehen, dem Wetter entsprechend zusätzlich Jacke/Mütze. Es gelten die aktuellen Hygiene-Bestimmungen. Ort: Kurpark Pottenstein, Gebühr: 10,00 €/Pers., Leitung: Qi-Gong Kursleiterin Katja Prochazka, Anmeldung: 0170/6004855

19.00-20.30 Uhr

Reise am Abend. Meditative Entspannungsreise. Maximal 5 Personen, Ort: Heilpraxis Claudia Zweck, Pezoldstraße 13, 91327 Gößweinstein, Gebühr: 10,00 €, Leitung: Claudia Zweck, Anmeldung: 0170/3426507

19.30 - 20.30 Uhr

Meditation mit Klangschalen. Nehmen Sie sich eine Auszeit von Ihrem Alltag. Genießen Sie die Klänge und Schwingungen der Klangschalen und lassen Sie Ihre Gedanken bei einer Phantasiereise zur Ruhe kommen. Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kissen, Decke. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 7,00 €/Pers., Leitung: Maria Kirsch, Anmeldung: 0173/1567195

Dienstag, 10.05.2022

ganztags

Magnesium-Ausschank während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Info: 09243/220

15.00 - 18.00 Uhr

Kaffee einmal anders – gesünder und bekömmlicher. WARUM: bis zu 75-fach länger geröstet und dadurch Chlorogensäuren-Abbau, Handerte, chemie- und pestizidfreier Anbau, reiner Hochland Kaffee, Trocknung auf Hochbeeten, feinsten Geschmack und trotzdem nicht teurer? Jeder der Kaffee mag, sollte hier probieren. Dieser Kaffee lässt Genießer-Hezen höher schlagen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 0,50 €/Tasse, Leitung: Gabriele Sabine Schweiger

19.00 Uhr

Bewegung für Körper und Geist. Wie draußen - so drinnen. Die Natur hat Einfluss auf unseren Organismus. Und so, wie es in der Natur die verschiedenen Elemente Wasser, Erde, Feuer und Luft gibt, gibt es sie auch in unserem Körper. Lass uns gemeinsam die in uns wohnenden Elemente aktivieren, stärken und in Fluss bringen. Für jedes Element gibt es spezielle Bewegungsübungen, die nicht nur den Körper kräftigen und beweglicher machen, sondern auch unseren Geist klären. Eine Atemübung rundet für jedes Element die Bewegungsabfolge ab. Die Übungen sind leicht zu erlernen und auch für Ungeübte und ältere Personen geeignet. Bitte komme in bequemer Kleidung und bringe eine Matte mit. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 35,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlein. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

Mittwoch, 11.05.2022

13.00 - 22.00 Uhr

Warmbadetag im Freizeit- und Familienbad „Juramar“. Die Temperatur beträgt 32 Grad im Schwimmerbecken. Zum Wohlfühlen für den Badegast gibt es hautsympathisches, weiches Schwimwasser. Es ist lindernd, belebend und entspannend, ein angenehmes Schwimmen in leicht salzhaltigem Wasser. Schleimhautreizungen werden reduziert. Leichtes Salzwasser laugt Ihre Haut nicht aus. Wie im Meer ergibt sich ein hautpflegender und bindegewebsstraffender Effekt. Ort: „Juramar“, Am Kurzentrum 4, 91278 Pottenstein, Gebühr: Erw. 4,50 € Ki. 3,50 €. Info: 09243/903166

18.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

Donnerstag, 12.05.22

19.00 Uhr

Raus aus der Angst! Aber wie? Es gibt viele Faktoren, die bei uns Angst auslösen können. Gerade im aktuellen Zeitgeschehen der letzten 12 Monate. Angst ist grundsätzlich betrachtet nichts Schlechtes, sondern erst einmal einfach eine Emotion, so wie Wut, Schuld, Kummer, Trauer, Freude, usw. auch. Bleiben wir allerdings zu lange im „Angst-Modus“ stecken, schüttet unser Körper permanent Stress-Hormone aus, was dann auf Dauer unser Immunsystem schwächt. Angst bedeutet also Stress. Und je höher der Stress-Level, desto niedriger ist unsere Energie. Daher ist es wichtig, unsere Energie in solchen Phasen wieder zu erhöhen. Dabei kann das „Energie-Klopfen“ sehr hilfreich sein! Das Akupressur-Klopfen entspannt dein System, reduziert deinen Stress-Level und bringt dich schnell wieder in ein inneres Gleichgewicht. An diesem Abend lernst Du dieses sanfte und schnell wirkende Akupressur-Klopfen kennen. Es ist leicht anzuwenden und du spürst sofort, wie Du Dich immer mehr entspannst und nach jeder Klopf-Runde immer besser fühlst. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 35,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlein. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

"Abnehmen ist leichter als DU denkst". Informationsveranstaltung zur Körperoptimierung. Kurze Einführung in eine gesunde und bewusste Ernährung, mit dem Ziel leichter das Wunschgewicht zu erreichen. Muster einer Ernährungsumstellung und Bewegungsmöglichkeiten. Ort: Turnhalle Pottenstein, Gebühr: 10,00 €/Pers., Leitung: TC Pottenstein - Holger Kade (gepr. Ernährungsberater und Fitneßtrainer B-Lizenz), Anmeldung: Holger Kade unter 0159/6107234 (auch WhatsApp).

Freitag, 13.05.2022

ganztags

Magnesium-Ausschank während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Info: 09243/220

10.00 - 18.00 Uhr

Die Klangschale: Klang- und Energiearbeit. Immer mehr Termine, Verpflichtungen und Erledigungen bestimmen unseren sowieso schon stressigen Alltag. Nicht selten ist dafür eine persönliche

Auszeit am Tag oft kein Platz. Diesen Raum wollen wir Ihnen geben! „Die Klangschale“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Gleichgewicht und Ihren Ruhepol wieder zu finden. Tanken Sie neue Kraft. Für Erwachsene: Klangmeditation, Kraft des Gongs, Dauer 60 Minuten. Für Familien mit Kindern ab 6 Jahre: Klangmärchen, Klangbad, Dauer: 30 Minuten. Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühren: 25,00 €/Erw., 10,00 €/Jugendl., 45,00 €/Ehepaar, 35,00 €/Familie, Leitung: Elfi und Hermann Huscher, Institut für Klang und Energiearbeit, Anmeldung einen Tag vorher: 0911/80060757 oder info@die-klangschale.de

13.00 - 18.00 Uhr

Ihre persönliche Auszeit! Ganzkörper-Ölmassage, verschiedene Rückenmassagen, Fußmassage. Ort: Podologie Praxis Schoberth, Hauptstraße 68, Pegnitz, Gebühr je nach Anwendung -10 % auf jede Massage, Leitung: Regina Weiß, Anmeldung: 09241/3346

14.30 - 17.00 Uhr

Wald-Kinderworkshop „Mit der Waldfee bei Spiel und Spaß die Schätze des Waldes und seine heilsame Wirkung kennenlernen“. Es gibt so viel zu entdecken im Wald. Wir tauchen ein in eine Welt der Sinne und verbinden uns mit den Bäumen, lernen viel Wissenswertes, sammeln Schätze, genießen die Stille und kommen erholt zurück. Gerade in dieser Zeit ist für uns das Kennenlernen der Natur eine Rückbesinnung auf ganz altes, in uns angelegtes Wissen und Wertschätzung ihr gegenüber. Mit mehreren Übungen vertiefen wir unsere Sinne (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) bei Spiel und Spaß. Es gibt kindgerechte Informationen über die Wirkung des Ökosystems Wald auf uns und unser Immunsystem. Bitte Lupe, Isomatte, Getränk, Snack und Papiertüten (Sammelgefäß) mitbringen. Kurzfristige wetterbedingte Änderungen möglich. Anzahl Teilnehmer: ab 5 - max. 10 Kinder 4- 10 Jahre, Ort/Treffpunkt: Parkplatz bei Gasthof Eingang zum Klumpertal, Gebühr: 10,00 €/Pers., Leitung: Angelika Linhardt, Anmeldung bis 2 Tage vorher: 0176/98273187

18.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

Tag des Wanderns - von der Pegnitzquelle zur Püttlachmündung. Die Wanderung ist eine ÖPNV unterstützte Streckenwanderung anlässlich des 5.Geburtstags von „seitab traben“, ca. 15km/5h/5€. Leitung: Melanie Schulz, Zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin Fränk. Schweiz. Details jederzeit, verbindliche Anmeldung notwendig bis 24 Stunden vor Tourbeginn unter 09244/982944 (Anrufbeantworter), Whats App: 0173/5707161 oder per Mail: Schume@gmx.net

9.00 - 11.30 Uhr

Wandern & Frühstück. Entspannte Wanderung rund um Leienfels mit sofort umsetzbaren Gesundheitstipps. Anschließend Stärkung mit Weitblick. Treffpunkt wird bei Anmeldung bekannt gegeben. Gebühr: 12,00 €, Leitung: Claudia Zweck, Anmeldung: 0170/3426507

10.00 - 15.00 Uhr

Fahrtwind schenken - mit unserer Rikscha in und um Pottenstein. Kennen Sie das Rikscha Fahrrad schon? Machen Sie sich ein Bild und probieren Sie es kostenlos aus. Bei der Rikscha handelt es sich um eine spezielle Anfertigung, welche eine sichere und komfortable Fahrt ermöglicht. Unsere ausgebildeten Fahrer werden von einem Elektromotor unterstützt. Angehörige, Nachbarn oder Freunde können die Rikscha für einen gemeinsamen Ausflug buchen und Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können, eine Freude machen. Deshalb unternehmen wir ehrenamtliche Rikscha-Fahrten und möchten Sie einladen, Ihr Umfeld gemeinsam mit den freiwilligen Fahrern wieder neu zu entdecken. Um Wartezeiten zu vermeiden, ist eine Anmeldung Rikscha-Team Pottenstein von Vorteil. Tel.: 0151/25029198 (AB) oder rikscha@elisabeth-verein-pottenstein.de

10.00 - 15.00 Uhr

Kennen Sie den Helferkreis des Elisabeth-Verein Pottenstein e.V. schon? Nein? Dann machen Sie sich ein Bild von uns und besuchen Sie uns im Elisabeth-Lädla. Unser Hauptaugenmerk liegt auf Betreuung und Hilfe für Ihre pflegebedürftigen Angehörigen. Wir betreuen Menschen zu Hause und bieten sinnvolle Beschäftigung an - von der gemeinsamen Gartenarbeit über Weihnachtsbasteln und gemeinsames Abspülen bis hin zu

Gedächtnisübungen oder Bewegungsspielen und mehr. So können Sie sich, als pflegender Angehöriger, auch einmal beruhigt ein paar Stunden Auszeit nehmen. Der Helferkreis des Elisabeth-Verein Pottenstein ist vom "Landesamt Bayern für Pflege" offiziell dafür anerkannt, die Alltagsbegleitung anbieten zu können und zu dürfen. Für die Helfer und Helferinnen zahlt in den meisten Fällen die Pflegekasse. Scheuen Sie sich nicht, uns an diesem Tag im Elisabeth-Lädla zu besuchen, um uns kennenzulernen, uns Fragen zu stellen oder um unsere Rikscha auszuprobieren. Ort: Hauptstraße 3, Pottenstein, Leitung: Helferkreis des Elisabeth-Verein Pottenstein e.V., Info: 0151/59 18 38 83

10.00 - 18.00 Uhr

Die Klangschale: Klang- und Energiearbeit. Immer mehr Termine, Verpflichtungen und Erledigungen bestimmen unseren sowieso schon stressigen Alltag. Nicht selten ist dafür eine persönliche Auszeit am Tag oft kein Platz. Diesen Raum wollen wir Ihnen geben! „Die Klangschale“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Gleichgewicht und Ihren Ruhepol wieder zu finden. Tanken Sie neue Kraft. Für Erwachsene: Klangmeditation, Kraft des Gongs, Dauer 60 Minuten. Für Familien mit Kindern ab 6 Jahre: Klangmärchen, Klangbad, Dauer: 30 Minuten. Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühren: 25,00 €/Erw., 10,00 €/Jugendl., 45,00 €/Ehepaar, 35,00 €/Familie, Leitung: Elfi und Hermann Huscher, Institut für Klang und Energiearbeit, Anmeldung einen Tag vorher: 0911/80060757 oder info@die-klangschale.de

14.00 Uhr

Auf den Spuren von Kräutern und Unkräutern. Bei der Kräuterexkursion durch die Natur erfahren Sie Wissenswertes über die unerschöpfliche Vielfalt einheimischer Kräuter und essbare Wildpflanzen. Die Natur hat so viel zu bieten. Ort: Dorfplatz Kosbrunn 12, Pegnitz, Gebühr: 10,00 €/ Pers. (ca. 90 Min.), Leitung: Regina Weiß, Anmeldung: 09241/3346

16.00 Uhr

Bier ist gesund! Bei einer BierStadtFührung erleben Sie über 500 Jahre bayrisches Reinheitsgebot im Herzen der Fränkischen Schweiz! Lernen Sie Pottensteins bei einer informativen Stadtführung von Brauerei zu Brauerei kennen. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über das Felsenstädtchen, zum örtlichen Brauwesen und zum Reinheitsgebot und können dabei drei

verschiedene, typische fränkische Biere aus Pottenstein testen. Zum kulinarischen Abschluss besteht die Möglichkeit zum Essen. Der kulinarische Rundgang dauert etwa 2 Stunden. Im Rundgang enthalten ist die Stadtführung inkl. Einkehr und drei Schoppen einheimisches Bier (à 0,25 Ltr.). Teilnehmerzahl: ab 8 bis 25 Personen. Ort: Treffpunkt Tourismusbüro am Rathaus, Forchheimer Str. 1, 91278 Pottenstein. Gebühr: 20,00 €/Person, Leitung: Thomas Büttner, Anmeldung: 015752713310 oder info@pottenstein.holiday

19.00 Uhr

Herzmeditation. Bei dieser Meditation unterstützt uns ein Edelstein: der Rosenquarz. Der Rosenquarz ist ein wichtiger Heilstein für das Herz und die Liebe. Und genau darum geht es in dieser Meditation. Wir gehen in unser Herz, öffnen es und verbinden uns mit der Liebe, der bedingungslosen Liebe. Es entsteht ein Feld der liebevollen Herz-Verbundenheit mit uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt. Im geschützten Rahmen ist genügend Raum für das, was dein Herz ganz persönlich berührt und bewegt. Jeder bekommt während der Meditation einen persönlichen Heil-Impuls. Bitte komm in bequemer Kleidung und bring neben Matte, Decke und kleinem Kissen gerne auch (falls vorhanden) deinen eigenen Rosenquarz mit. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 35,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlein. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

Sonntag, 15.05.2022

10.00 - 18.00 Uhr

Die Klangschale: Klang- und Energiearbeit. Immer mehr Termine, Verpflichtungen und Erledigungen bestimmen unseren sowieso schon stressigen Alltag. Nicht selten ist dafür eine persönliche Auszeit am Tag oft kein Platz. Diesen Raum wollen wir Ihnen geben! „Die Klangschale“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Gleichgewicht und Ihren Ruhepol wieder zu finden. Tanken Sie neue Kraft. Für Erwachsene: Klangmeditation, Kraft des Gongs, Dauer 60 Minuten. Für Familien mit Kindern ab 6 Jahre: Klangmärchen, Klangbad, Dauer: 30 Minuten. Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühren: 25,00 €/Erw., 10,00 €/Jugendl., 45,00 €/Ehepaar, 35,00 €/Familie, Leitung: Elfi und Hermann Huscher, Institut für Klang und Energiearbeit, Anmeldung einen Tag vorher: 0911/80060757 oder info@die-klangschale.de

14.00 - 16.30 Uhr

Waldworkshop für Erwachsene „Im Wald der 1000 Sinne baden und die heilsame Wirkung des Waldes kennenlernen“. Unter diesem Motto gehen wir gemeinsam nach einer Einstimmung in den Wald. Mit Stille, in einem Tempo, das die Seele mitkommen lässt, mit Übungen zur vertiefenden Wahrnehmung für alle Sinne...so Vieles schenkt uns der Wald. Lassen wir uns alle beschenken, stärken wir uns mit der Grünkraft, dem Lauschen, dem Fühlen uvm. Gerade jetzt ist es so heilsam, wieder in Berührung mit der eigenen Kraft und Kreativität zu kommen. Mit jedem Atemzug atmen wir Gesundheit. Waldluft ist Medizin zum Einatmen und zur Stärkung des Immunsystems. Der bewusste Aufenthalt in der Natur ist das Eintauchen in eine faszinierende Welt der Regeneration. Die Natur und besonders der Wald sind wundervoll zur Inspiration geeignet. Deshalb lernen wir kreatives Schreiben kennen und finden damit zu unserem innersten Wesen und unseren Bedürfnissen. Wildpflanzen und andere Schätze, die der Wonnemonat Mai für uns bereithält, nehmen wir mit und bereichern damit unser Essen mit wahren Lebensmitteln (Rezepte). Bitte Isomatte, Getränk, Snack und Papiertüten (Sammelgefäß) mitbringen. Kurzfristige wetterbedingte Änderungen möglich. Anzahl Teilnehmer: ab 5- max. 10 Personen, Ort/Treffpunkt: Parkplatz bei Gasthof Eingang zum Klumpertal, Gebühr: 15,00 €/Pers., Leitung: Angelika Linhardt, Anmeldung bis 2 Tage vorher: 0176/98273187

15.30 - 16.30 Uhr

Qigong im Kurpark. In dieser Stunde mobilisieren wir Gelenke und Wirbelsäule, dehnen uns und lösen Verspannungen. Die sanften Qigong-Übungen wirken sich positiv auf Körper und Geist aus. Mit der Zeit verbessert sich unsere (innere und äußere) Haltung, wir gelangen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Unter freiem Himmel genießen wir die erwachende Natur mit Übungen aus den 18 Harmoniefiguren „Shibashi“ und aus dem Qigong der vier Jahreszeiten – „Frühling“. Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen statt. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe anziehen, dem Wetter entsprechend zusätzlich Jacke/Mütze. Es gelten die aktuellen Hygiene-Bestimmungen. Ort: Kurpark Pottenstein, Gebühr: 10,00 €/Pers., Leitung: Qi-Gong Kursleiterin Katja Prochazka, Anmeldung: 0170/6004855

19.00 Uhr

„R.E.S.E.T.-Kieferbalance" für Selbstanwender. Bist du auch geplagt von Zähneknirschen, Kaubeschwerden, Tinnitus, Sehstörungen, Schnarchen, Kopf- und Rückenschmerzen, chronischer Müdigkeit, Verdauungsproblemen, Schlafstörungen u.v.m.? Ursache dieser Beschwerden können Verspannungen in der Kiefermuskulatur sein. Hier kann die R.E.S.E.T.-Kieferbalance helfen! Du bekommst eine Einführung in die R.E.S.E.T.-Kieferbalance in Theorie & Praxis. Nach dem Seminar bist du in der Lage eine Kurz-Balance selbständig durchzuführen und kannst dir somit in vielen Alltagssituationen selbst helfen. Bitte Schreibsachen, stilles Wasser und einen Stand-Kosmetikspiegel mitbringen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 95,00 €/Pers. (incl. Seminarunterlagen). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Leitung: Ute Blümlein. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten.: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

Montag, 16.05.2022

ganztags

Magnesium-Ausschank während der Öffnungszeiten in der Stadtpotheke Pottenstein, Info: 09243/220

16.00 - 18.30 Uhr

Lassen Sie sich verwöhnen! Verschiedene Rückenmassagen, Fußmassagen, Ganzkörpermassagen. Ort: Podologie Praxis Schoberth, Hauptstraße 68, Pegnitz, Gebühr je nach Anwendung -10 % auf jede Massage, Leitung: Regina Weiß, Anmeldung: 09241/3346

19.00-20.30 Uhr

Reise am Abend. Meditative Entspannungsreise. Maximal 5 Personen, Ort: Heilpraxis Claudia Zweck, Pezoldstraße 13, 91327 Gößweinstein, Gebühr: 10,00 €, Leitung: Claudia Zweck, Anmeldung: 0170/3426507

Dienstag, 17.05.2022

ganztags

Magnesium-Ausschank während der Öffnungszeiten in der Stadtpotheke Pottenstein, Info: 09243/220

15.00 - 18.00 Uhr

Kaffee einmal anders – gesünder und bekömmlicher. WARUM: bis zu 75-fach länger geröstet und dadurch Chlorogensäuren-Abbau, Handerte, chemie- und pestizidfreier Anbau, reiner Hochland Kaffee, Trocknung auf Hochbeeten, feinsten Geschmack und trotzdem nicht teurer? Jeder der Kaffee mag, sollte hier probieren. Dieser Kaffee lässt Genießer-Hezen höher schlagen. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 0,50 €/Tasse, Leitung: Gabriele Sabine Schweiger

19.00 Uhr

Im Ernährungsdschungel: Was ist eigentlich das Richtige FÜR MICH und mein Wohlbefinden? Wie hängen Ernährung und Gewicht zusammen? Was nährt mich wirklich? Welche Lebensmittel sind gut für mich? Was ist zu viel und was schadet mir möglicherweise? Mit dieser Thematik wollen wir uns heute Abend beschäftigen und u. a. den Fragen nachgehen „Was, wie viel, wann und warum esse ich?“. Du erhältst wertvolle Tipps und Anregungen für dein ganz persönliches Wohlfühlgewicht. Ergänzend können bei Bedarf auch Lebensmittel kinesiologisch getestet werden. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 35,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlein. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

Mittwoch, 18.05.2022

13.00 - 22.00 Uhr

Warmbadetag im Freizeit- und Familienbad „Juramar“. Die Temperatur beträgt 32 Grad im Schwimmerbecken. Zum Wohlfühlen für den Badegast gibt es hautsympathisches, weiches Schwimmbwasser. Es ist lindernd, belebend und entspannend, ein angenehmes Schwimmen in leicht salzhaltigem Wasser. Schleimhautreizungen werden reduziert. Leichtes Salzwasser laugt Ihre Haut nicht aus. Wie im Meer ergibt sich ein hautpflegender und bindegewebsstraffender Effekt. Ort: „Juramar“, Am Kurzentrum 4, 91278 Pottenstein, Gebühr: Erw. 4,50 € Ki. 3,50 €. Info: 09243/903166

14.00 - 17.00 Uhr

Geführte Wanderung rund um Pottenstein, Gehzeit ca. 3 Stunden, Ort: Treffpunkt vor dem Tourismusbüro am Rathaus. Die Wanderung findet ab 5 Personen statt. Teilnahme kostenlos. Leitung: Wanderführer Johann Brendel, Anmeldung: 09243/70841 oder info@pottenstein.de

18.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

Donnerstag, 19.05.2022

14.00 Uhr

Exkursion durchs das idyllische autofreie Klumpertal. Ort: Treffpunkt am Wanderparkplatz oberhalb der Schüttersmühle in Richtung Kirchenbirgig, Dauer ca. 1,5 Stunden. Die Wanderung findet ab 5 Personen statt. Teilnahme kostenlos. Leitung: Steffi Ribold / Thomas Bernard, Anmeldung: 09243/70841 oder info@pottenstein.de

19.00 Uhr

Seelenabenteuer - „Gehe einen Mond lang in den Mokassins eines anderen, wenn Du ihn verstehen willst.“ (Indianische Weisheit) An diesem Abend hast du die Möglichkeit, dass ein Thema, das dich beschäftigt, bzw. dein Anliegen von einem Teilnehmer/ Stellvertreter „gegangen“ wird. Aus dem Prozess des Gehens und der Bewegung werden Energien und Informationen frei, die dir ein tieferes Verständnis und neue Erkenntnisse ermöglichen. Dadurch erhältst du wichtige Impulse für dein persönliches Wachstum. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühr: 35,00 €/Pers., Leitung: Ute Blümlin. Anmeldung erforderlich: Praxis Heilsame Berührung, Tel. 09245/412

19.00 Uhr

Vortrag/Gespräch: „Mein Kind hat Probleme beim Lernen! Wie kann ich es unterstützen, die schulischen und vorschulischen Anforderungen zu meistern? - Warum ist frühzeitiges Handeln so wichtig? ' in der heilpädagogischen Praxis Friedrich-Wachter-Str. 3 in Pottenstein. Leitung: Cornelia Mühlhaus (Staatlich anerkannte Heilpädagogin, Diplomierete Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin) Gebühr 5,00 €, (Unterlagen inklusive) Info und Anmeldung 09243/1210. Flyer liegen im Tourismusbüro aus.

19.30 Uhr – 21.00 Uhr

"Abnehmen ist leichter als DU denkst". Informationsveranstaltung zur Körperoptimierung. Kurze Einführung in eine gesunde und bewusste Ernährung, mit dem Ziel leichter das Wunschgewicht zu erreichen. Muster einer Ernährungsumstellung und Bewegungsmöglichkeiten. Ort: Turnhalle Pottenstein, Gebühr: 10,00 €/Pers., Leitung: TC Pottenstein - Holger Kade (gepr. Ernährungsberater und Fitneßtrainer B-Lizenz), Anmeldung: Holger Kade unter 0159/6107234 (auch WhatsApp).

Freitag, 20.05.2022

ganztags

Magnesium-Ausschank während der Öffnungszeiten in der Stadtapotheke Pottenstein, Info: 09243/220

10.00 - 18.00 Uhr

Die Klangschale: Klang- und Energiearbeit. Immer mehr Termine, Verpflichtungen und Erledigungen bestimmen unseren sowieso schon stressigen Alltag. Nicht selten ist dafür eine persönliche Auszeit am Tag oft kein Platz. Diesen Raum wollen wir Ihnen geben! „Die Klangschale“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Gleichgewicht und Ihren Ruhepol wieder zu finden. Tanken Sie neue Kraft. Für Erwachsene: Klangmeditation, Kraft des Gongs, Dauer 60 Minuten. Für Familien mit Kindern ab 6 Jahre: Klangmärchen, Klangbad, Dauer: 30 Minuten. Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühren: 25,00 €/Erw., 10,00 €/Jugendl., 45,00 €/Ehepaar, 35,00 €/Familie, Leitung: Elfi und Hermann Huscher, Institut für Klang und Energiearbeit, Anmeldung einen Tag vorher: 0911/80060757 oder info@die-klangschale.de

18.00 Uhr

„Rückenfit“ an den Geräten ab 12 Jahre. Aufbau der Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule und Verbesserung der Körperhaltung. Dauer ca. 1 Stunde, Ort: Fitness-Club Pottenstein, Gebühr: 12,00 €/Pers. Nur nach Voranmeldung: 09243/700868

Samstag, 21.05.2022

10.00 - 18.00 Uhr

Die Klangschale: Klang- und Energiearbeit. Immer mehr Termine, Verpflichtungen und Erledigungen bestimmen unseren sowieso schon stressigen Alltag. Nicht selten ist dafür eine persönliche Auszeit am Tag oft kein Platz. Diesen Raum wollen wir Ihnen geben! „Die Klangschale“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Gleichgewicht und Ihren Ruhepol wieder zu finden. Tanken Sie neue Kraft. Für Erwachsene: Klangmeditation, Kraft des Gongs, Dauer 60 Minuten. Für Familien mit Kindern ab 6 Jahre: Klangmärchen, Klangbad, Dauer: 30 Minuten. Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühren: 25,00 €/Erw., 10,00 €/Jugendl., 45,00 €/Ehepaar, 35,00 €/Familie, Leitung: Elfi und Hermann Huscher, Institut für Klang und Energiearbeit, Anmeldung einen Tag vorher: 0911/80060757 oder info@die-klangschale.de

16.00 Uhr

Bier ist gesund! Bei einer BierStadtFührung erleben Sie über 500 Jahre bayrisches Reinheitsgebot im Herzen der Fränkischen Schweiz! Lernen Sie Pottensteins bei einer informativen Stadtführung von Brauerei zu Brauerei kennen. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über das Felsenstädtchen, zum örtlichen Brauwesen und zum Reinheitsgebot und können dabei drei verschiedene, typische fränkische Biere aus Pottenstein testen. Zum kulinarischen Abschluss besteht die Möglichkeit zum Essen. Der kulinarische Rundgang dauert etwa 2 Stunden. Im Rundgang enthalten ist die Stadtführung inkl. Einkehr und drei Schoppen einheimisches Bier (à 0,25 Ltr.). Teilnehmerzahl: ab 8 bis 25 Personen. Ort: Treffpunkt Tourismusbüro am Rathaus, Forchheimer Str. 1, 91278 Pottenstein. Gebühr: 20,00 €/Person, Leitung: Thomas Büttner, Anmeldung: 015752713310 oder info@pottenstein.holiday

Sonntag, 22.05.2022

10.00 - 18.00 Uhr

Die Klangschale: Klang- und Energiearbeit. Immer mehr Termine, Verpflichtungen und Erledigungen bestimmen unseren sowieso schon stressigen Alltag. Nicht selten ist dafür eine persönliche Auszeit am Tag oft kein Platz. Diesen Raum wollen wir Ihnen geben! „Die Klangschale“ bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr persönliches Gleichgewicht und Ihren Ruhepol wieder zu finden. Tanken Sie neue Kraft. Für Erwachsene: Klangmeditation, Kraft des Gongs, Dauer 60 Minuten. Für Familien mit Kindern ab 6 Jahre: Klangmärchen, Klangbad, Dauer: 30 Minuten. Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, warme Socken, kleines Kissen und eine Decke. Ort: Bürgerhaus Pottenstein, Gebühren: 25,00 €/Erw., 10,00 €/Jugendl., 45,00 €/Ehepaar, 35,00 €/Familie, Leitung: Elfi und Hermann Huscher, Institut für Klang und Energiearbeit, Anmeldung einen Tag vorher: 0911/80060757 oder info@die-klangschale.de





Wenn Sie an mindestens einer Veranstaltung teilgenommen haben, können Sie bei unserer Verlosung mitmachen. Bitte lassen Sie sich das Besuchen der jeweiligen Veranstaltung vom Veranstalter bestätigen.

1. Preis

Familienkarte Eintritt
Teufelshöhle Pottenstein



2. Preis

eine Tageskarte Sauna/Schwimmbad
unseres Freizeit- und
Erlebnisbades „Juramar“



3. Preis

ein Buch
„Pottensteiner Sagenschatz“



Name und Datum der Veranstaltung:

Ihr Name:

Ihre Anschrift:

Unterschrift vom Veranstalter:

**Zurück an die Stadt Pottenstein,
Forchheimer Str. 1, 91278 Pottenstein**

Barablösung der Preise ist nicht möglich.



© Layout/Druck: DW • info@druck-werbeservice.de

TOURISMUSBÜRO POTTENSTEIN

Forchheimer Straße 1 • Rathaus • 91278 Pottenstein

Tel.: 0 92 43 / 7 08 41 • Fax: 0 92 43 / 7 08 40

E-Mail: info@pottenstein.de

Internet: www.pottenstein.de

www.freizeitzentrum-nordbayern.de

Die vorliegenden Angaben sind ohne Gewähr – Änderung vorbehalten