



Veranstaltungsort

Haus des Gastes Lage-Hörste
Freibad Str. 3
32791 Lage

Eintritt: 5,00 €

(Materialkosten Kreativzeit, 19.02. zzgl. 7€
Lebensmittelkosten Soulfood, 12.03. zzgl. 15€)

Weitere Informationen

Lippe Tourismus & Marketing GmbH
Tourist Information Lage-Hörste
Freibad Str. 3, 32791 Lage
Tel. +(49)5232 8193
tourismus@lage.de
www.lage.de



Lage-Hörste

Gesundheit & Selfcare
Lebenspflege im Alltag



19.02.2026 | 19:30



**Kreativzeit für dich –
Selfcare mit den eigenen Händen**

**Christina Aslan &
Annalena Schäfer**

Im Alltag läuft vieles im Kopf – Termine, Gedanken, To-dos. Doch echte Entspannung beginnt dort, wo wir ins Tun kommen: mit den Händen, den Sinnen, im Hier und Jetzt. In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit für Selfcare durch Kreativität. Beim Gießen und Bemalen von Gipsformen entsteht Raum für Ruhe, Achtsamkeit und kleine Erfolgserlebnisse. Farben, Formen und das sinnliche Arbeiten mit dem Material helfen, Stress loszulassen.



Maximal 16 Teilnehmer



26.02.2026 | 19:30



**Schreiben für die Seele –
über die heilende Kraft des
(biografischen) Schreibens**

Annika Ginau

Gedanken, Erinnerungen und Geschichten schriftlich festzuhalten kann klärend und heilsam wirken. Biografisches Schreiben und Journaling unterstützen dabei, Erfahrungen zu reflektieren und Ziele zu formulieren. Die zertifizierte Schreibpädagogin und Trainerin für Biografiearbeit Annika Ginau zeigt einfache Routinen und kreative Schreibimpulse, mit denen das Schreiben zur persönlichen Ressource wird. In einem Mix aus Vortrag, Lesung und kurzen Schreibübungen vermittelt sie Grundlagen des Schreibens.



05.03.2026 | 19:30



**Klangschalenentspannung –
Erholung im Alltag**

Kerstin Pahmeier

Tauchen Sie ein in die wohlthuende Welt der Klangschalen! In diesem Vortrag erfahren Sie, wie die sanften Schwingungen und Klänge der Schalen Körper, Geist und Seele in Einklang bringen können. Lernen Sie einfache Techniken kennen, um mit Klangschalen mehr Ruhe, Balance und Entspannung in Ihren Alltag zu bringen – ein kleiner Moment der Achtsamkeit mit großer Wirkung. Erleben Sie, wie schon wenige Minuten bewussten Hörens den Stress des Tages verblassen lassen. Lassen Sie sich inspirieren, Klang als Quelle innerer Kraft und Gelassenheit.



12.03.2026 | 19:30



**Soulfood & Selfcare – kleine
Mahlzeiten, große Wirkung**

**Christina Aslan &
Annalena Schäfer**

Manchmal braucht die Seele genau das, was auch dem Körper guttut: Wärme, Duft und Genuss. In diesem Kurs geht es nicht ums Diäten oder Kalorienzählen, sondern ums bewusste Essen als Akt der Selbstfürsorge. Gemeinsam bereiten wir einfache, wohltuende Gerichte zu – kleine Mahlzeiten, die Kraft geben, trösten und glücklich machen. Dazu gibt es Tipps, wie man Essen achtsam genießen und mit kleinen Ritualen zu einem Moment der Ruhe machen kann.



Maximal 10 Teilnehmer



19.03.2026 | 19:30



Lebenspflege aus Sicht der TCM

Uwe Hielscher

Das Wort „Lebenspflege“ ist ein seltsamer Begriff und er scheint in unserer Gesellschaft nicht bekannt oder einfach nicht präsent zu sein. In der TCM hat die „Pflege des Lebens“ eine wichtige präventive Bedeutung, wir nennen es auch „Yangsheng“. Die Natur sollte uns dabei ein entscheidender Wegweiser sein. Im Zyklus der Jahreszeiten zu leben bedeutet, den Rhythmus der Naturkreisläufe zu beachten. In meinem Vortrag möchte ich die wesentlichen Prinzipien der Lebenspflege erläutern und wichtige Aspekte der gesundheitlichen Vorsorge durchleuchten.



26.03.2026 | 19:30



**Der Atem ist unser Lebenselixier
– Franklin-Methode®**

Kerstin Bahra

Ein interaktiver Bewegungsvortrag Durch den Atem versorgen wir unseren Körper mit lebenswichtigem Sauerstoff, den wir für alle Körperfunktionen benötigen. Mit positiver Ausrichtung verschiedene Aspekte der Atmung zu verstehen und im eigenen Körper bewusst wahrzunehmen verbessert die Funktion und ermöglicht uns tief und vollständig zu atmen. Dies bringt uns in eine tiefe Ruhe und Kraft, hier können wir aufladen. Mitten im Alltag.

