

INNEHALTEN WOCHE

24. Juni - 30. Juni 2023



www.innehalten-region.de



Gemeinde Berg

KULTURSTADT
FREIZEITSTADT
EINKAUFSTADT



STADT
FREYSTADT

NEUMARKT 
STARKE STADT

JOHANN
BECK CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.

INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen



INNEHALTEN
WOCHE 2023

Thomas Thumann

Oberbürgermeister der Stadt Neumarkt



Die INNEHALTEN WOCHE ist wichtiger Bestandteil der INNEHALTEN REGION, die wir als Stadt Neumarkt mit ins Leben gerufen haben. INNEHALTEN ist gerade in unserer Zeit der Krisen besonders wertvoll. Eine innere Auszeit nehmen, das sollten wir uns alle öfter gönnen. Wir freuen uns daher auf eine rege Teilnahme, bei der Sie gleichzeitig einige unserer vielen INNEHALTEN Projekte näher kennenlernen können.

Alexander Dorr

1. Bürgermeister der Stadt Freystadt



In der INNEHALTEN WOCHE das Hamsterrad anhalten und einfach mal was anderes tun. Zum Beispiel am CONTEMPLATIO in den Sonnenaufgang wandern, Naturcoaching in den Schwarzach-Auen oder achtsam in der Stille essen? Zentrum ist jeweils der GARTEN DER STILLE, der nicht nur während dieser besonderen Woche, sondern das ganze Jahr über zum INNEHALTEN einlädt.

Peter Bergler

Bürgermeister der Gemeinde Berg



Mit dem GSTANZL RADLWEG und dem BROTZEIT WEG haben wir bereits zwei wichtige Projekte zum Thema INNEHALTEN umgesetzt. Wir freuen uns, in 2023 nun zum ersten Mal die INNEHALTEN WOCHE mitzugestalten. Regionale Erholung und regionale Produkte, das sind unsere besonderen Anliegen dabei. Lassen Sie uns zusammen stude Zeiten neu denken und zeitgemäß umsetzen.

INNEHALTEN WOCHE 2023 VERANSTALTUNGEN

SAMSTAG, 24. JUNI

Sonnenaufgang-Wanderung am CONTEMPLATIO

Wanderstrecke 13 km

05:00 – ca. 09:00 Uhr (kostenfrei)

Start: Berggau, Ramoldplatz

Ziel: Freystadt, GARTEN DER STILLE

Andrea und Bernhard Hollweck, Ursula Schmidt,
Johann Beck

Eröffnung INNEHALTEN WOCHE

09:00 Uhr (kostenfrei)

Freystadt, Allersberger Str. 33

GARTEN DER STILLE

Achtsames Essen – Vegetarischer Brunch

09:30 – 11:00 Uhr (15 € pro Person)

Freystadt, Allersberger Str. 33

Restaurant Franziskus

Madeleine Kamper

SONNTAG, 25. JUNI

Wanderung auf dem BROTZEIT-WEG

14:00 – 15:00 Uhr (kostenfrei)

Berg bei Neumarkt

Start: Friedenskapelle bei Hausheim

Christine Riel-Sommer

Yoga auf dem Schwimmsteg

18:00 – 19:00 Uhr (kostenfrei)

Berg bei Neumarkt

Schwimmsteg an der Röhthbrücke
am Ludwig-Donau-Main-Kanal

Sonja Winter



MONTAG, 26. JUNI

Mein Lebensweg im GARTEN DES LEBENS

18:00 - 19:30 Uhr (kostenfrei)

Neumarkt, Dr.-Kurz-Str. 44

Start: LGS-Park am Schauturm

Johann Beck

DIENSTAG, 27. JUNI

Naturcoaching - vom GARTEN DER STILLE zum Vogelbeobachtungsturm

18:00 - 19:00 Uhr (kostenfrei)

Freystadt, Allersberger Str. 33

Start: GARTEN DER STILLE

Dr. Klaus Engelhardt

GELASSENHEIT statt PERFEKTION

19:30 - 20:30 Uhr (kostenfrei)

Freystadt, Allersberger Str. 33

GARTEN DER STILLE

Claudia Beck



MITTWOCH, 28. JUNI

Meditatives INNEHALTEN in der Abendstille

21:00 – 22:00 Uhr (kostenfrei)

Neumarkt, Dr.-Kurz-Str. 44

Start: LGS-Park am Schauturm

Johann Beck

DONNERSTAG, 29. JUNI

Erzählabend: Weisheitsgeschichten für Erwachsene

19:00 - 20:00 Uhr (kostenfrei)

Berg bei Neumarkt

Gasthof Goldener Hirsch, Herrnstraße 3

Anja Koch

FREITAG, 30. JUNI

Sundown-Mantra-Singen am Krähenfelsen

20:30 – 22:00 Uhr (kostenfrei)

Neumarkt, Wolfstein am Krähentisch

Sabine Thies

INNEHALTEN WOCHEN 2022 ANMELDUNG

Bis auf die Veranstaltung Achtsames Essen sind alle Veranstaltungen kostenfrei.

Bitte melden Sie sich bei allen Veranstaltungen an, an denen Sie teilnehmen, damit wir einen Überblick über die zu erwartenden Teilnehmerzahlen haben. Bei den Veranstaltungen gelten die zu diesem Zeitpunkt gültigen Covid-19 Regeln.

Anmeldung unter:

innehalten-region.de/veranstaltungen



... oder alternativ unter:

tourismus-neumarkt.de/erlebnisangebote



IMPRESSUM

Projektierung:

Johann Beck Consulting
Lindenstraße 18 · 92367 Pilsach
www.mach-mal-om.de

Gestaltung:

calmar creativ GbR
Willi-Graf-Straße 2 · 92348 Berg
www.calmar.cc

Bildnachweise:

Titel: Christian Amthor | calmar creativ
Seite 2: Günter Standl
Seite 5 / 6: Stadt Freystadt



Stadt Freystadt

Marktplatz 1 · 92342 Freystadt

Tel: 09179 / 94 90 - 0

Mail: info@freystadt.de

Web: www.freystadt.de

Stadt Neumarkt

Amt für Touristik

Rathausplatz 1 · 92318 Neumarkt

Tel: 09181 / 255 125

Mail: tourist-info@neumarkt.de

Web: www.tourismus-neumarkt.de

Gemeinde Berg bei Neumarkt i.d.OPf.

Herrnstraße 1 · 92348 Berg b. Neumarkt i.d.OPf.

Tel: 09189 / 44 11 - 0

Mail: gemeinde@berg-opf.de

Web: www.berg-opf.de