

Impulsvorträge im Winter



WIRTHSHOF
AKTIV

Eine Einladung. Spontan kommen. Gemütlich zurücklehnen.
Rege austauschen. Schmunzelnd sinnieren. Unsere Impulsvorträge sind
Plattform für einen offenen Diskurs – und immer kostenlos.

Samstag, 31. Oktober 2026, 10:30-11:15 Uhr

Impulsvortrag – Mond und Rhythmus

Alles Lebendige pulsiert und ist in stetem Wandel. Der Mensch, jede einzelne Körperzelle und jeder Atemzug. Alles was schwingt erzeugt Frequenz und Resonanz. So haben auch die Jahreszeiten, der Stand der Sterne und Planeten nicht nur ihren eigenen Rhythmus - sondern Einfluss auf uns. Erfahre Grundlagen des Mondwissens und mehr über die Kraftimpulse, die gerade wirken.

Tipp: vorab findet eine Mondyogastunde statt

Samstag, 7. November 15:00-16:00 Uhr

Impulsvortrag - Frau Holle bis Halloween - Märchen und Mythen vor Grimms Zeiten

In diesem Vortrag gehen wir auf Spurensuche dieser besonderen Zeit „von Halloween bis zur Martinsgans“. Nicht zufällig sind ähnliche Mythen und Symbole in vielen Kulturen zu Hause - und überdauerten die Zeit der Kelten, Germanen, Römer und Christen bis heute. Diese Vortragsreihe lädt ein, Brauchtum, Symbole und Frauen-Vorbilder der Jahreszeit aus anderen Blickwinkeln zu betrachten.

Tipp: vorab gibt einen kleinen Winterspaziergang mit Achtsamkeitsübungen

Donnerstag, 17. Dezember 17:30-18:30 Uhr

Impulsvortrag – Detox/Entgiften in Yoga & Ayurveda *

Ayur Veda bedeutet sinngemäß das „Wissen“ vom „Leben“ - und basiert auf jahrtausendealter Erfahrung und Naturbeobachtung. Seit jeher sind wir schädlichen Einflüssen der Umgebung ausgesetzt, oder eignen uns im Laufe des Lebens gesundheitsschädliche Gewohnheiten an. Wertvolle Detox-Tipps, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen werden anschaulich erklärt und vorgestellt.

Tipp: anschließend findet eine Detox-Faszien-Gymnastikstunde statt - bleib dabei und erlebe Detox mit Fascial Power bis Fascial Release!

Freitag, 18. Dezember 17 Uhr

**Impulsvortrag - Brauchtum, Symbole und *
Frauen(Vor)Bilder - Wintersonnwende & Jahresbeginn**

In diesem Vortrag gehen wir auf Spurensuche dieser besonderen Zeit „von der Heiligen Kathrein bis zum Dreikönigstag“. Nicht zufällig sind ähnliche Mythen und Symbole in vielen Kulturen zu Hause - und überdauerten die Zeit der Kelten, Germanen, Römer und Christen bis heute. Diese Vortragsreihe lädt ein, Brauchtum, Symbole und Frauen-Vorbilder der Jahreszeit aus anderen Blickwinkeln zu betrachten.

Tipp: vorab gibt einen Winterspaziergang mit Achtsamkeitsübungen

Samstag, 19.12., 13:15 Uhr

Impulsvortrag Atmen - Funktion und Regulation *

Mundatmung oder Nasenatmung? In den Bauch und tief? Die funktionell "richtige" Atmung wird häufig schon im Kindesalter verlernt, Alltag und Gewohnheit lassen uns kurzatmig werden... In diesem Vortrag wird mit alltagstauglichen Tipps erklärt, wie wir wieder lernen richtig zu atmen. Erfahre und erlebe worauf Du achten kannst, damit die Atmung in Alltag, Freizeit und Sport Dein Wohlbefinden, Deine Kondition und die Regeneration sowie Entspannung unterstützt!

Denn Atmung wirkt auf allen Ebenen!

Tipp: vorab gibt einen Winterspaziergang mit Achtsamkeitsübungen

*** : Anschließend kann im HofGarten noch ein Punsch mit Waffel oder andere Leckereien am knisternden Feuer genossen werden.**

*Meist gibt es noch ein passendes Erlebnis dazu im Wochenprogramm.
Wirthshof Aktiv – im Wirthshof Resort 88677 Markdorf-Steibensteg.*

 wirthshof-aktiv.de  [instagram.com/wirthshofaktiv](https://www.instagram.com/wirthshofaktiv)

