

# DER GESUNDE MÄRZ

## 15. BIS 28. MÄRZ 2026

# Impulsvorträge

ohne Anmeldung und meist kostenfrei

Alle Erlebnisse und Workshops: [www.wirthshof-aktiv.de/kursplan](http://www.wirthshof-aktiv.de/kursplan)



## HALTUNG - STILLSITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN

**Sonntag, 15.03. | 16:45 Uhr | Wohnzimmer** (Tipp: Tag der Rückengesundheit!)

Stillsitzen! Bauch rein, Brust raus? Katja Eberle macht verborgene Einflüsse unserer „Haltung“ sichtbar, äußere und "innere". Erfahre und erlebe: wieso man von Fuß bis Kopf denken sollte, welche Rolle das Bindegewebe und deine Körpermitte spielen, wie Emotionen oder Vorstellungen Haltung beeinflussen. Impulse und Tipps für den Alltag.

## STARKE MITTE

**Montag, 16.03. | 19 Uhr | Wohnzimmer** (Tipp: Thementag Kraft&Mitte!)

Pilates ist in aller Munde: eine gute Kraftmitte ist wichtig für Alltag und Training. Wie wichtig neben der sogenannten Kern-Muskulatur auch eine funktionale Atmung mit Zwerchfell und Beckenboden ist - und alles mit allem faszinierend vernetzt ist - wollen wir anschaulich erkunden. Es geht um das richtige Maß ☺

## RHYTHMUS + ELEMENTE

**Sonntag, 22.03. | 11:30 Uhr | Wohnzimmer** (Tipp: Thementag Fünf Elemente!)

Große und kleine Rhythmen und die Qualitäten der Elemente widerspiegeln sich nicht nur in der Natur, sondern auch im Lebenszyklus, im Körper und Erleben. Jedes der fünf ayurvedischen Elemente steht für bestimmte Eigenschaften. Auch die Energiezentren, sogenannte "Chakren" werden mit ihnen in Verbindung gebracht. Jeder Himmelsrichtung und Jahreszeit, jedem Sternzeichen und Planeten werden Qualitäten der Elemente zugesprochen. Stetig im Wandel - stetig pulsierend.

## DAS GEHEIMNIS DES GUTEN LEBENS – AYURVEDA/IMPULSE FÜR DEN ALLTAG

**Sonntag, 22.03. | 17:30 Uhr | Wohnzimmer** (Tipp: Thementag zum Thema!)

Unsere tägliche Nahrung als Ausgangsbasis für Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit. **Judith Lehle**, ayurvedische Ernährungsberaterin, gibt Tipps und verrät Kniffs wie eine gesunde, leckere Ernährung auch in einem (Berufs)alltag gelingen kann – nachhaltig, mit heimischen Lebensmitteln und Ayurveda. Hmmm... es gibt eine kleine Verkostungsauswahl !

## GUT ZU FUSS

**Montag, 23.03. | 19 Uhr | Wohnzimmer** (Tipp: Thementage vom 26. bis 28. März!)

Die Füße tragen uns durchs ganze Leben – meist unbewusst und unbeachtet. Auf Basis der Biomechanik und Erkenntnissen aus Sportwissenschaft und Fasziensforschung hinterfragen wir "Geh"wohnheiten. Erfahre, wie Du mit einfachen Tricks Deine Haltung, Deinen Spaziergang, das Treppensteigen, Deine Walking- oder Laufrunde effizienter und vor allem langfristig gelenkschonend und gesund gestalten kannst. Damit Du ab sofort die Anziehungskraft für Dich nutzen kannst - statt gegen die Schwerkraft zu arbeiten!