

**Bewegen im Einklang  
mit der Natur**

## **Workshops in Loheland**

**14. – 16. Juni**

**Dozentinnen:  
Ria Auel, Uta Jahns**

**20. – 22. September**

**Dozentinnen:  
Antje Krebs, Uta Jahns**

**Bei Fragen rufen Sie gerne an:  
Uta 02223 4359**

**Senden Sie eine Mail:  
lohegym.utajahns@t-online.de  
www.lohelandgymnastik.de**

**Kosten: 170 € pro Kurs  
Lohelandring-Mitglieder 120 €**

**Übernachtungs- und  
Verkostungsmöglichkeiten  
wiesenhaus@loheland.de**



## **Loheland Bewegung**

**Workshop  
14.-16. Juni 2024**

**Verspannungen  
ganzheitlich lösen**

**Workshop  
20. -22. September 2024**

**Schwingen ins  
Gleichgewicht**



## Wohlfühl-Wochenende an einem idyllischen Ort

**Wir laden Sie ein:  
gemeinsame Bewegungen  
mit Freude zu erleben**

In Loheland  
werden Begriffe wie  
Lebendigkeit und Ruhe,  
schwingende Bewegungen,  
Spannen und Lösen,  
zu lebendigen Erlebnissen.

Die beiden Gründerinnen Louise  
Langgaard und Hedwig von  
Rhoden haben die Inhalte in  
folgende Worte geprägt:  
"Bewegung ist  
ein Element des Lebens,  
pflegen wir Bewegung,  
so pflegen wir den Menschen  
in einem umfassenden Sinn."

Sie gründeten 1919 die  
Frauensiedlung Loheland“, um  
ihre Gymnastikschule  
weiterzuführen und um ihr  
innovatives Leben  
gestalten zu können.



## Achtsame Bewegung in seiner Vielfalt erleben

**Freie Bewegung im Raum**

**Bewegung mit dem Ball**

**Spannende-Entspannende  
Bodenübungen  
zur Lösung von Verspannungen  
und für den Muskelaufbau.**

**Verschiedene Formen und  
Ursachen von Schuler- und  
Nackenverspannungen und  
ihre Auswirkungen für  
Körper Geist und Seele,  
verstehen lernen.**

**Selbst- Massage (in Bekleidung)**

**Hintergründe zur  
Lohelandgymnastik erfahren**