

The background of the entire page is a golden sunset over a city. The sun is a large, bright orb in the upper right, casting a warm, yellow glow across the sky and the city below. The city lights are visible as a hazy pattern of small points of light. In the foreground, two people are sitting on a grassy hill, their silhouettes dark against the bright background. The overall mood is peaceful and inspiring.

Inspiration
Resilienz
Energie

2024

7. INNEHALTEN BUSINESS KONGRESS
6. INNEHALTEN WOCHE

INSPIRATION, RESILIENZ, ENERGIE TANKEN SIE

... mit unseren beiden Veranstaltungen
INNEHALTEN BUSINESS KONGRESS
und INNEHALTEN WOCHE.

ERLEBEN SIE AUCH DIE INNEHALTEN REGION

In der INNEHALTEN REGION kombinieren
Sie unsere wunderbare Oberpfälzer Natur
mit achtsamkeitsbasiertem Wandern und
Innehalten Übungen, die Sie an besonderen
Innehalten Orten abrufen können.

Das alles kostenfrei für die Bevölkerung und
unsere touristischen Gäste.

Informieren Sie sich unter www.innehalten-region.de
Und genießen Sie in der INNEHALTEN REGION
Slow Travel im Herzen Bayerns.

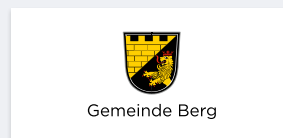
HERZLICHEN DANK

an alle, die aus unterschiedlichen Parteien, Weltanschauungen und Meinungswelten zur Entwicklung der INNEHALTEN REGION beitragen.

Den **INNEHALTEN BUSINESS KONGRESS** unterstützen vor allem:



Die **INNEHALTEN WOCHE** unterstützen vor allem:





Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen zu surfen.



Freitag, 7. Juni 2023

7. INNEHALTEN | BUSINESS KONGRESS 2024

Energie und Gelassenheit für erfolgreiches Business



INNEHALTEN | REGION

ruhe | stille | ankommen

JOHANN BECK CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.

NEUMARKT
STARKE STADT



bit.ly/39MypN1

Erfahren Sie mehr auf
unserer Website!

WARUM ...

... IHR UNTERNEHMEN DABEI SEIN SOLLTE:

„Seit wir 2012 bei SAP begonnen haben, das Thema zu etablieren, zeigt eine Datenanalyse von 4800 Kursteilnehmern einen signifikant positiven Einfluss unter anderem auf das Engagement der Mitarbeiter, das Vertrauen in Führungskräfte und die Anzahl der Fehltag... Achtsamkeit ist längst zu einem Wettbewerbsvorteil von Unternehmen in unserer Zeit geworden.“

Peter Bostelmann (Director, Global Mindfulness Practice, SAP - aus Mindful Leader, O.W.Barth, 2019)

... SIE SELBST DABEI SEIN SOLLTEN:

Sie tanken Gelassenheit und Energie, Lebensfreude und Leistungskraft.

Wann: Freitag, 7. Juni 2024, von 9:15 bis 17:00 Uhr

Wo: Bürgerzentrum in der Alten Schule
St.-Martin-Str. 9 · 92318 Neumarkt i.d.OPf.

Teilnahmegebühren:

Kategorie 01 - Teilnahme zum AOK-Sonderpreis

98 € netto (116 € inklusive MwSt) je Person für Unternehmen mit Sitz in Bayern und AOK-Versicherten Mitarbeiter:innen - Inkl. Verpflegung und Getränke

Kategorie 02 - Teilnahme zum Normalpreis

198 € netto (235 € inklusive MwSt) je Person - Inkl. Verpflegung und Getränke

Online-Anmeldung:

[www.innehalten-region.de/
veranstaltungen](http://www.innehalten-region.de/veranstaltungen)



AGENDA

FREITAG, 7. JUNI 2024

| | |
|------------------|---|
| 09.15 Uhr | Eintreffen und Gespräche |
| 09.45 Uhr | Begrüßung |
| 10:00 Uhr | Business-Coach Jakobsweg Professor Dr. Andreas Braun, Business School Berlin |
| 11.00 Uhr | Atempause |
| 11.30 Uhr | Film: Seelenstark – Sven Hannawalds Sprung zurück ins Leben – Kooperationsbeitrag AOK Einführung: Gerhard Lindner – AOK Direktor Regensburg-Neumarkt Anschließend Workshop |
| 12.30 Uhr | Mittagessen und Gespräche |
| 13.30 Uhr | Sinnvolles Arbeiten macht Lebenssinn Tanya Train, Personalleiterin Ein-Dollar-Brille |
| 14:00 Uhr | ruckmawiedazamm® business Karin Hoisl-Schmidt, Psychologin mit Gitarre und Johann Beck, Business-Trainer mit Om |
| 15.00 Uhr | Achtsamkeitsbasierte Pause |
| 15.30 Uhr | INNEHALTEN mit Esel – und was man daraus lernen kann. Lotta Lubkoll, Bestsellerautorin und Erlebnispädagogin |
| 17:00 Uhr | Ende des 7. INNEHALTEN BUSINESS KONGRESS |

REFERENT:INNEN



BUSINESS-COACH JAKOBSWEG
PROF. DR. ANDREAS BRAUN



SVEN HANNAWALDS
SPRUNG ZURÜCK INS LEBEN
FILM & WORKSHOP



SINNVOLLES ARBEITEN MACHT LEBENSINN
TANYA TRAIN



BUSINESS KONGRESS 2024



RUCKMAWIEDAZAMM® BUSINESS
KARIN HOISL-SCHMIDT UND JOHANN BECK



INNEHALTEN MIT ESEL
LOTTA LUBKOLL



BÜRGERZENTRUM
IN DER ALTEN SCHULE

INNEHALTEN WOCHE

08. Juni - 15. Juni 2024



www.innehalten-region.de

NEUMARKT
STARKE STADT

KULTURSTADT
FREIZEITSTADT
EINKAUFSTADT

STADT
FREYSTADT

**JOHANN
BECK** CONSULTING
GELASSEN
ERFOLGREICH.



Gemeinde Berg



Markt Postbauer-Heng

Es kommt nicht darauf an,
dem Leben mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren mehr Leben.

WARUM SIE DABEI SEIN SOLLTEN

Weil es Sinn macht, sich um das eigene Leben zu kümmern.

Wann: Samstag, 8. Juni 2024
bis Samstag 15. Juni 2024

Wo: Neumarkt in der Oberpfalz
Freystadt
Berg bei Neumarkt
Postbauer-Heng

Teilnahmegebühren:

Bis auf das Achtsame Essen sind alle Veranstaltungen kostenfrei

Anmeldung:

Zum Achtsam Essen am Sonntag, 9. Juni, 12:00 Uhr, bitte verbindlich anmelden wegen der Vorbereitung der Speisen.

Auch bei den anderen Veranstaltungen bitten wir um eine Anmeldung, damit wir in etwa die Anzahl der Teilnehmenden einschätzen können. Gerne können Sie aber auch noch spontan dazu kommen.

Online anmelden unter:

[innehalten-region.de/
veranstaltungen](https://innehalten-region.de/veranstaltungen)



... oder alternativ unter:

[tourismus-neumarkt.de/
erlebnisangebote](https://tourismus-neumarkt.de/erlebnisangebote)



INNEHALTEN WOCHE 2024 VERANSTALTUNGEN

SAMSTAG, 8. JUNI

Eröffnung INNEHALTEN WOCHE

9:30 Uhr
Neumarkt, Dr.-Kurz-Str. 44
LGS-Park am Schauturm

Yoga-Tag – 10:00 – 19:00 Uhr

10:00 Uhr – 11:00 Uhr – Herzöffnender Yoga Flow
mit Andrea Hollweck.

12:00 Uhr – 13:00 Uhr – Hatha-Yoga
mit Sabine Rosenlehner

14:00 Uhr – 15:00 Uhr – Yoga-Dance
mit Renate Uschold

16:00 Uhr – 17:00 Uhr – Hatha-Yoga
mit Sonja Winter

18:00 Uhr – 19:00 Uhr – Seelenyoga Auszeit
mit Ines Illini

Treffpunkt/Info
Neumarkt, Dr.-Kurz-Str. 44
LGS-Park am Schauturm

Bitte Sitzkissen oder ähnliches, Matte und evtl.
Decke mitbringen.

SONNTAG, 9. JUNI

Sonnenaufgang-Wanderung am CONTEMPLATIO

5:00 – 9:00 Uhr
Wanderstrecke 13 km
Start und Ziel: Wanderparkplatz Dillberg – von der
B8 kommend bei Dillberg, rechts an der Straße
Leitung: Andrea und Bernhard Hollweck, Ursula
Schmidt, Johann Beck

SONNTAG, 9. JUNI

Achtsames Essen (vegetarisch)

12:00 – 13:30 Uhr (18 € je Person)

Berg bei Neumarkt, Herrnstraße 3,

Gasthaus Goldener Hirsch

Leitung: Madeleine Kamper

MONTAG, 10. JUNI

Gelassenheit statt Perfektion

18:00 – 19:00 Uhr

92353 Postbauer-Heng, Ezelsdorfer Str. 5,

Deutschordensschloss

Leitung: Claudia Beck

Perfektion oder Freiheit – Kunstworkshop

19:00 – 21:00 Uhr

92353 Postbauer-Heng, Ezelsdorfer Str. 5,

Deutschordensschloss

Leitung: Ute Gräber

DIENSTAG, 11. JUNI

INNEHALTEN macht Schule

Resilienzstärkung für Lehrer:innen

14:00 – 16:30 Uhr

Freystadt, Allersberger Str. 33

GARTEN DER STILLE am Franziskanerkloster

Leitung: Johann Beck

Weiterbildung in Kooperation mit dem Schulamt

Neumarkt – Anmeldung bitte unter:

Fortbildungsdatenbank FIBS S373-0/24/349032-1

INNEHALTEN mit Texten und Musik

17:00 – 18:00 Uhr

Freystadt, Allersberger Str. 33

GARTEN DER STILLE am Franziskanerkloster

Leitung: Beate Huber-Beck und Gabi Beyer

MITTWOCH, 12. JUNI

Mein Lebensweg:

GARTEN DES LEBENS + LIFE SIDE GALLERY

18:00 – 20:00 Uhr

Neumarkt, Dr.-Kurz-Str. 44

Treffpunkt: LGS-Park an der LIFE SIDE GALLERY

Leitung: Johann Beck

Meditatives INNEHALTEN in der Abendstille

21:00 – 22:00 Uhr

Neumarkt, Dr.-Kurz-Str. 44

Treffpunkt: LGS-Park an der Arena-Bühne

Leitung: Johann Beck

Bitte Sitzkissen oder ähnliches, Matte und evtl. Decke mitbringen.

DONNERSTAG, 13. JUNI

Weisheitsgeschichten für Kinder

17:00 – 18:00 Uhr

Berg bei Neumarkt, GrossWiesenHof 1

Leitung: Anja Koch

Weisheitsgeschichten für Erwachsene

19:00 – 20:00 Uhr

Berg bei Neumarkt, GrossWiesenHof 1

Leitung: Anja Koch

FREITAG, 14. JUNI

Innehalten mit spiritueller Musik – Taizé-Gesängen

19:00 – 20:00 Uhr

92353 Postbauer-Heng, Ezelsdorfer Str. 1,

Kirche St. Johannes

Leitung: Kirchenwecker

Innehalten mit spiritueller Musik – Mantra-Singen

20:30 – 22:00 Uhr

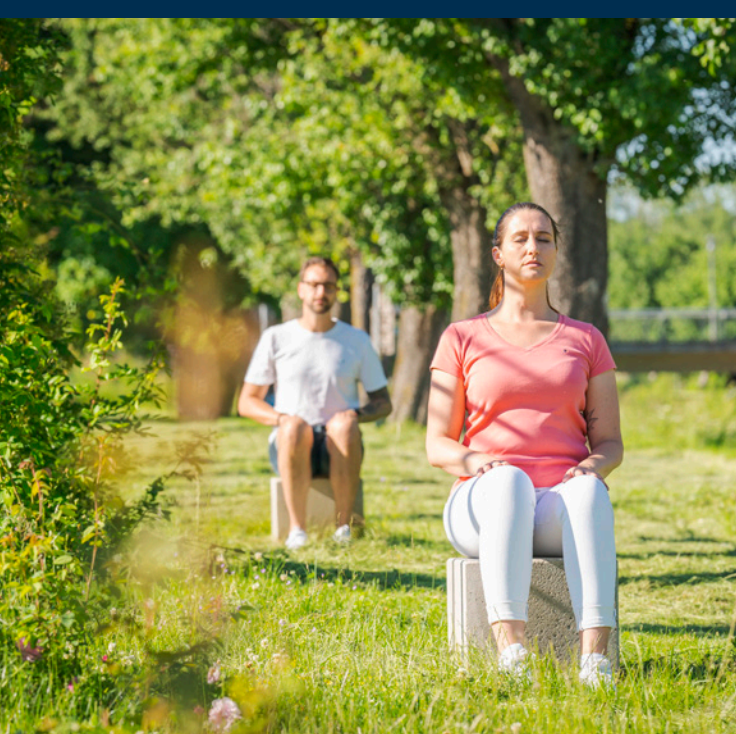
92353 Postbauer-Heng, Ezelsdorfer Str. 5,

Deutschordensschloss im Schlossgarten –

Bitte Sitzkissen oder Decken mitbringen.

(bei ungünstigem Wetter im Schloss)

Leitung: Sabine Thies



SAMSTAG, 15. JUNI

SINNvoll Essen – Kostproben

Slow Food - Silent Food - Fair Food

10:00 – 12:00 Uhr

Freystadt, Marktplatz 47

Stadlmann-Anwesen

Leitung: FairTrade Gruppe Freystadt

Stress-Surfing für Jugendliche

14:00 – 17:00 Uhr

Freystadt, Allersberger Str. 33

GARTEN DER STILLE am Franziskanerkloster

Leitung: Johann Beck und Lorena Bittner

In Kooperation mit dem Kreisjugendring Neumarkt

EIN KOOPERATIONSPROJEKT VON:

Stadt Neumarkt · Amt für Touristik

Rathausplatz 1 · 92318 Neumarkt

Tel: 09181 / 255 125

Mail: tourist-info@neumarkt.de

Web: www.tourismus-neumarkt.de

Stadt Freystadt

Marktplatz 1 · 92342 Freystadt

Tel: 09179 / 94 90 - 0

Mail: info@freystadt.de

Web: www.freystadt.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

Markt Postbauer-Heng

Centrum 3 · 92353 Postbauer-Heng

Tel: 09188 / 9406 – 0

Mail: info@postbauer-heng.de

Web: www.postbauer-heng.de

IMPRESSUM

Konzeption & 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:

Seite 1, 3, 12: Hans Fabian

Seite 6/7: Fukume – Adobe Stock

Seite 10/11: Referent:innen und Stadt Neumarkt

Seite 12/13: Bilder der teilnehmenden Gemeinden

Seite 18: Dietmar Denger

SLOW TRAVEL ...IM HERZEN BAYERNS

