

# INNEHALTEN BUSINESS KONGRESS

07. JUNI 2024



# INNEHALTEN WOCHE

08.-15. JUNI 2024



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



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

*Jon Kabat-Zinn*



**Freitag, 7. Juni 2024**

## 7. INNEHALTEN | BUSINESS KONGRESS 2024

Energie und Gelassenheit für erfolgreiches Business

**AOK**  AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**OBERPFALZ** 

**INNEHALTEN | REGION**

ruhe | stille | ankommen

**JOHANN BECK**   
CONSULTING  
GELASSEN  
ERFOLGREICH.

**NEUMARKT**   
STARKE STADT



[bit.ly/39MypN1](https://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

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

## REFERENT:INNEN



**BUSINESS-COACH JAKOBSWEG**  
PROF. DR. ANDREAS BRAUN



**FILM: SVEN HANNAWALDS  
SPRUNG ZURÜCK INS LEBEN**  
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](http://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 i.d.OPf.  
Freystadt  
Berg bei Neumarkt i.d.OPf.  
Postbauer-Heng

### Teilnahmegebühren:

Bis auf das Achtsame Essen sind alle Veranstaltungen kostenfrei

### Anmeldung:

Zum Achtsamen 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.

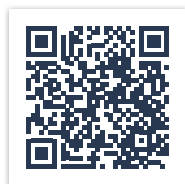
### Online anmelden unter:

[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

### **Geschichten für Kinder von 5-10 Jahren**

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

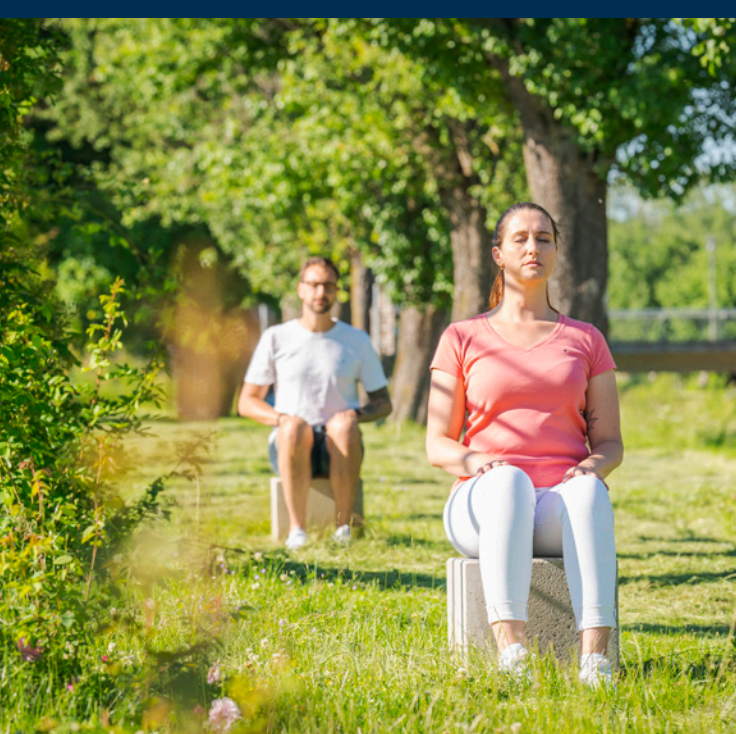
92353 Postbauer-Heng, Ezelsdorfer Str. 5,

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](mailto:tourist-info@neumarkt.de)

Web: [www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de)

### **Stadt Freystadt**

Marktplatz 1 · 92342 Freystadt

Tel: 09179 / 94 90 - 0

Mail: [info@freystadt.de](mailto:info@freystadt.de)

Web: [www.freystadt.de](http://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](mailto:gemeinde@berg-opf.de)

Web: [www.berg-opf.de](http://www.berg-opf.de)

### **Markt Postbauer-Heng**

Centrum 3 - 92353 Postbauer-Heng

Tel: 09188 / 9406 - 0

Mail: [info@postbauer-heng.de](mailto:info@postbauer-heng.de)

Web: [www.postbauer-heng.de](http://www.postbauer-heng.de)

## IMPRESSUM

### **Konzeption & Projektierung:**

Johann Beck Consulting

Lindenstraße 18 · 92367 Pilsach

[www.mach-mal-om.de](http://www.mach-mal-om.de)

### **Gestaltung:**

calmar creativ GbR · Christian Amthor

Willi-Graf-Straße 2 · 92348 Berg

[www.calmar.cc](http://www.calmar.cc)

### **Bildnachweise:**

Seite 1: Bilder der teilnehmenden Gemeinden

Seite 2/3: Fukume – Adobe Stock

Seite 6/7: Referent:innen und Stadt Neumarkt

Seite 8/9: Hans Fabian

Seite 14/16: Dietmar Denger



# INNEHALTEN

im Herzen Bayerns

