



Der Gesundheitstag wird organisiert und unterstützt:

Veranstalter:

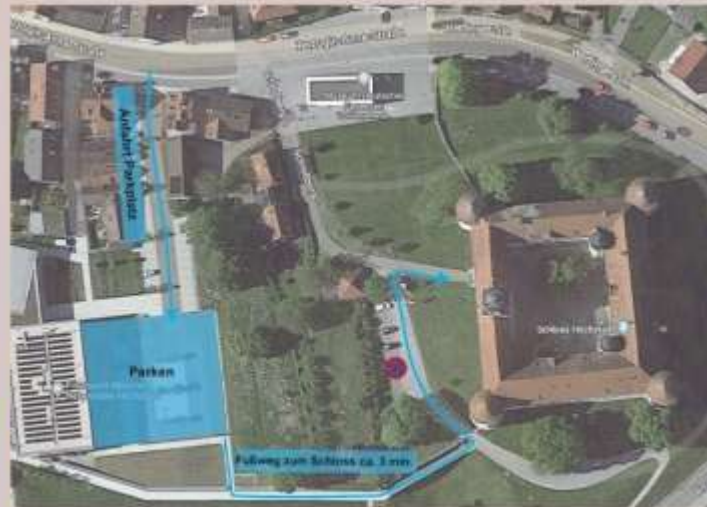
Förderkreis Schloss Höchstädt

Orga Team:

Roswitha Riedel, Natascha Kirner, Kristina Reicherzer,
Charlotte Rossmeisl

Mit freundlicher Unterstützung von:

Bayerische Schlösserverwaltung
Bezirk Schwaben
Schlosscafe Höchstädt



Bitte beachten Sie:

Rund um das Schloss Höchstädt und dem Bauhof stehen ausreichend Parkplätze zur Verfügung.

Weitere Parkplätze finden Sie am Finanzamt München, Nebenstelle Höchstädt, Traubenberg 9, Zufahrt über Herzogin-Anna-Straße zwischen Hausnummer 42 und 46. Von dort barrierefreier Fußweg zum Schloss, Dauer ca. 3 min.

Kontakt

Roswitha Riedel, Förderkreis Schloss Höchstädt, Tel. 09074 3505, veranstaltung.riedel@web.de oder
Kristina Reicherzer, Bezirk Schwaben, Tel. 0821 3101-4613, Kristina.Reicherzer@bezirk-schwaben.de



Höchst@ in Balance

Ihr Tag für Gesundheit, Energie
und Wohlbefinden



**Samstag,
28.03.2026
10 bis 17 Uhr
Schloss Höchstädt**

**Eintritt 6,- €
Kinder bis 14 Jahre frei**

Infobox

- Matten sind vorhanden
- das Schlosscafe verwöhnt sie an diesem Tag mit einer Auswahl an leckeren Gerichten und Kuchen



Liebe Gäste,

willkommen zu „Höchst@ in Balance“ – Ihrem Tag voller Kraft, Leichtigkeit und neuer Impulse!

Lassen Sie sich inspirieren von einem abwechslungsreichen Mix aus Vorträgen, Workshops und Mitmach-Angeboten, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. An den vielseitigen Infoständen unserer Aussteller entdecken Sie spannende Ideen für ein ausgeglichenes Leben und kommen ganz nebenbei mit Menschen ins Gespräch, die ähnliche Wege gehen wie Sie.

Dieses Jahr dreht sich alles um Frauengesundheit, ernährungsbewusste Alltagsgestaltung, Me-Time, Rehasport und aktivierende Outdoor-Angebote. Erleben Sie eine Form von Yoga und Meditation als wohltuende Ankerpunkte, holen Sie sich alltagstaugliche Ernährungstipps und finden Sie heraus, wie schon kleine Veränderungen Ihren Energielevel spürbar heben können.

Seien Sie dabei, wenn „Höchst@ in Balance“ zum lebendigen Treffpunkt für Wohlbefinden, Austausch und Lebensfreude wird.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Tag mit Ihnen!

Ihr Orga-Team

Erlebnisvorträge & Mitmachkurse: Frische Impulse für Körper und Geist!

Großer Seminarraum

- 10.30 Uhr Stress, Erschöpfung und Burnout - Was haben unsere Hormone damit zu tun mit Dr. Anja Bonk
- 11.30 Uhr "Du bist die Heldin deines Lebens" - positiver Umgang mit einer Krebserkrankung mit Nadine Förg
- 12.30 Uhr Raus aus der Erschöpfung - Neue Energie für Frauen mit Annabell Reinhard
- 13.30 Uhr Vegane Ernährung mit Dr. Wolfgang Fink
- 14.30 Uhr Cell-Re-Active-Training - Nachhaltig blockadefrei mit Rita Peter-Mayer
- 15.30 Uhr Krebs behandeln mit Therapieviefalt mit Christian Knittl

Kleiner Seminarraum

- 10.30 Uhr Resilienz - Das Schutzschild der Seele mit Charlotte Rossmeisl
- 11.30 Uhr Wie komme ich wieder in die Leichtigkeit und in die Freude des SEINS ? mit Markus Mengele
- 12.30 Uhr Jin Shin Jyutsu - Ihre tägliche Energiedusche mit Silvia Fischer-Miksch
- 13.30 Uhr Feng Shui näher betrachtet mit Michaela Rogowski
- 14.30 Uhr Gesundheit und Wohlbefinden durch Heilsame Berührung mit Christine Pehl
- 15.30 Uhr Mentale Gesundheit - Zwei Strategien für herausfordernde Zeiten mit Anja Buntz

Für alle Kurse ist **keine** vorherige Anmeldung erforderlich. Bitte seien Sie rechtzeitig vor Beginn der Kurse vor Ort.
Die Kursgebühr ist bereits im Eintrittspreis enthalten.

Schlosskeller

- 10.30 Uhr Entspannung für Kiefer und Nacken mit Susanne Meissner
- 11.30 Uhr Innerflow Yoga und die Hormone mit Elke Stadler-Strecker
- 12.30 Uhr Regeneration & Bewegung - Liebscher & Bracht sanfte Dynamik mit Elke Stadler-Strecker
- 13.30 Uhr Alles für unser Immunsystem mit Angela Blind
- 14.30 Uhr Wechseljahre im Gleichgewicht - 5 Säulen Konzept mit Kerstin Hiemer
- 15.30 Uhr Klangschalenreise mit Annette Händle

Museumspädagogik, 1. Stock

- 15.30 Uhr Workshop Lippenbalsam aus der Natur mit Julia Nusser

max. 15 Teilnehmer

Schlosshof

- 14.00 Uhr Mit den eigenen Sinnen auf den Spuren von Sebastian Kneipp Höchstädt entdecken mit Michael Pfeifer
- 15.00 Uhr smovey WALK, FIT & RELAX mit Susanne Lutmayr und Bettina Hübner

