

Yoga-Wanderweg Bad Breisig

Sonntag, 21. Juni 2026 · 14:00 Uhr

Treffpunkt: Wanderparkplatz Mönchsheide

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Bewegung in der Natur.

Achtsamkeit im Moment.

Zeit für dich



Der Yoga-Wanderweg auf der Mönchsheide verbindet einen rund 4,5 km langen Rundweg mit 12 Stationen, an denen einfache Yoga-Übungen angeleitet werden. Schritt für Schritt entsteht Raum zum Durchatmen, Innhalten und Kraftschöpfen.

Der Weg führt durch die ruhige Waldlandschaft oberhalb von Bad Breisig. Die Übungen sind leicht verständlich und auch ohne Vorerfahrung gut umsetzbar. Im eigenen Tempo kannst du dich auf Bewegung und bewusste Wahrnehmung einlassen. Eine Einladung, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu sammeln und sich selbst etwas Gutes zu tun.



Namaste - Haltung (Begrüßung)

1. Schließe deine Augen.
2. Bringe die Hände vor der Brust zusammen.
3. Beide Daumen berühren den Herzchakra-Punkt (Mitte des Brustbeins).
4. Mit fünf bewussten Atemzügen, ankommen.
5. Durch die Nase ein- und durch die Nase langsam wieder aus.
6. Spüre deinen Atem in deinem Herzchakra

„Vino Kino“ – St. Wendelinus

Freitag, 07. August 2026 · 17:30 Uhr

Ort: Kapelle St. Wendelinus, Kapellenweg 3, 53489 Sinzig-Koisdorf

Gemeinsam schauen.

Lachen und nachdenken.

Zeit vergessen.



Zum gemeinsamen Schauen eines Films laden wir nach Koisdorf ein. Im Anschluss wollen wir den Sommerabend unter freiem Himmel ausklingen lassen:

Der Film, der berührt, zum Lachen bringt und gleichzeitig zum Nachdenken anregt. Eine Geschichte über Familie und Zusammenhalt, Nähe, Geduld und Anderssein mit Humor und Leichtigkeit erzählt.

Im Anschluss bleibt Zeit für Gespräche – über den Film, das Leben und alles, was bewegt.

Beim Picknick-Kino-Nachgespräch laden wir dich ein, Gemeinschaft und Atmosphäre zu genießen. Bei einem Glas Wein und in entspannter Umgebung zeigen wir einen Überraschungsfilm. Bringe gerne auch deine Picknick-Decke mit.

TimeRide GO! Dom VR-Führung Köln

Montag, 05. Oktober 2026 · ca. 10:00 Uhr

Anreise: gemeinsam mit dem Zug ab Sinzig

Dauer der Führung: ca. 1 Stunde

Geschichte erleben.

Köln neu entdecken.

Zeit für dich.



Mit der TimeRide GO! Dom-Tour tauchst du mitten in die Geschichte des Kölner Doms ein.

An mehreren Stationen rund um den Dom erlebst du mit Virtual-Reality-Brillen,

wie sich das Bauwerk über Jahrhunderte entwickelt hat – vom Mittelalter bis heute.

Die Führung verbindet reale Orte mit virtuellen Eindrücken und macht Geschichte auf eine besondere Weise sichtbar und erlebbar. Begleitet von einem Guide entsteht ein lebendiges Bild der Vergangenheit direkt vor Ort. Wir nehmen in zwei Gruppen an der Führung teil. Während eine Gruppe die VR-Tour erlebt, hat die andere Zeit, Köln individuell zu erkunden – bei einem Spaziergang, am Rhein oder in einem Café.

Auszeit im Kloster Arenberg

Samstag, 14. November 2026 · 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Kloster Arenberg, Koblenz

Zur Ruhe kommen.

Atem holen.

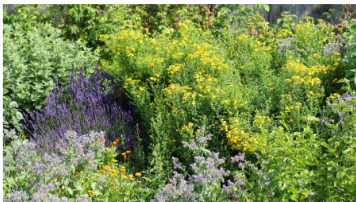
Zeit für dich.



Ein Tag, der bewusst Raum schafft: Im Kloster Arenberg nehmen wir uns Zeit für Achtsamkeit, Stille und neue Orientierung. In ruhiger Umgebung laden einfache Impulse dazu ein, innewohnen, den eigenen Atem wahrzunehmen und Abstand vom Alltag zu gewinnen.

Ein begleitender Workshop gibt zusätzliche Anregungen, Achtsamkeit praktisch zu erfahren und Impulse für den Alltag mitzunehmen.

Der Tag ist offen gestaltet und bietet Gelegenheit, sich zurückzuziehen, neue Kraft zu sammeln, den Garten zu erkunden und den Moment bewusst zu erleben.



Anmeldung

Die Teilnahme ist für eines der Angebote möglich.

Die Anmeldung erfolgt ab dem 01.06. über den QR-Code oder direkt beim Pastoralen Raum.
Die Plätze sind begrenzt.

Sollten mehr Anmeldungen eingehen als Plätze verfügbar sind, entscheidet die Reihenfolge des Eingangs.

Rat des Pastoralen Raums

Zehnhofstr. 9

53489 Sinzig

Anmeldungen und bei Fragen:

matthias.baden@bistum-trier.de

oder sinzig@bistum-trier.de



<https://forms.office.com/e/4haARFYu6H>

Du machst den Unterschied



Dank Deinem Ehrenamt können wir gemeinsam

Glauben leben,
Hoffnung schenken,
Liebe verbreiten.

Du bereicherst unserer Gemeinschaft!

Nimm Dir,
was Du sonst gibst:
Zeit