

## Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes gar nicht soweit weg von Köln (167km) im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald gelegen hat sich der Schinkenwirt seine Heimat gesucht. Was für eine wundervolle Alleinlage. Ein Schritt vor die Tür und man ist am Wald und auf den Wanderwegen.



Beginnen werden wir den Tag mit einer morgendlichen Bewegungsmeditation und Körperübungen von Kopf bis Fuss. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken an 2 Tagen liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen. Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen. Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

## unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Winterberg etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlsein bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfusspfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

## Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (155 km) beträgt ca. 2.5 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 19.07.2026 – 16.00 Uhr  
Ende: Freitag 24.07.2026 - 10.00 Uhr

## Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2026 EUR 360,-  
danach EUR 400,-  
Wiederholer EUR 30,- Rabatt

## Preis für Unterkunft u. Verpflegung

ab EUR 65,- ÜF pro Person und Tag im Doppelzimmer, mit Halbpension ab EUR 99,-. Einzelzimmer mit Halbpension 114,- EUR pro Tag pro Person (Preise 2025).  
**Bitte die Zimmer selbstständig buchen.**  
Wir haben für euch optioniert.  
Schinkenwirt Familie Pfannes,  
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland  
Tel.: 02962-979050,

[info@schinkenwirt.com](mailto:info@schinkenwirt.com),  
[www.schinkenwirt.com](http://www.schinkenwirt.com)

## Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

## unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt. Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



## Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung  
Meditation  
Tiefenentspannung  
Wanderungen  
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben  
und die Seele

## Kontakt

Marie-Luise Jansen  
Broicher Str. 10  
51429 Bergisch Gladbach  
phone: 0172 217 7800  
mail: [mjansen@ax-balance.de](mailto:mjansen@ax-balance.de)  
[www.ax-balance.de](http://www.ax-balance.de)

## Bankverbindung

Marie Luise Jansen  
GLS Bank  
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

## WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



19.07. – 24.07.2026

bewegen, erleben, singen, genießen.  
Am Tag die Naturschönheiten und am  
Abend die Singgemeinschaft und die  
hervorragende Küche.