



Sommerfest Sohanas Yogawelt am 8. Juni Tag der offenen Tür - für Jung und Alt

Am 8. Juni findet in Wehrden das Sommerfest Haus Hensel - Sohanas Yogawelt statt. Die Einnahmen gehen an das Gymnasium in Beverungen für das Schulprojekt „heimische Insektenwelt“. Sämtliche Yogaangebote sind kostenlos auf Spendenbasis. Für ältere und körperlich eingeschränkte Interessierte biete ich sehr gern eine Yogastunde auf dem Stuhl an. Wer sich nicht für Yoga interessiert und das Fest dennoch besuchen möchte, findet sicher am Kuchenstand oder am Grill ein paar Leckereien um den Tag gemeinsam mit uns zu genießen.

Wer Sohanas Yogawelt noch nicht kennt, kann sich auf einen Rundgang der liebevoll eingerichteten Räume freuen. Sohanas Yogaeinheiten finden im großen Yoga Raum überwiegend nachmittags und abends sowie buchbare Einzelstunden am Wochenende statt. Im Sommer sind die Yogaeinheiten im großen Garten auf der Yogaterrasse mit den Naturgeräuschen eine wunderschöne Abwechslung. Im gemütlich eingerichteten Massagezimmer werden ayurvedische Abhyanga Ganzkörpermassagen, Shirodara-Stirnölgüsse, Kräuterstempel-Massagen und Hot-Stone-Massagen mit hochwertigen reinen Ölen und auch Reikibehandlungen angeboten. Im Meditationsraum werden Meditationen, Klangschalen-Massagen und Kakao-Zeremonien angeboten. Die Anwendungen können an den Wochenenden von 10.00 bis 17.00 Uhr und je nach Kapazitäten auch wochentags gebucht werden. Auch die Betriebliche-Gesundheits-Maßnahmen sind wochentags gern gebuchte Angebote. So können Yogaangebote in den Betrieben als kurze Auszeit genutzt werden. Sämtliche Kurs-Angebote werden von den Krankenkassen bezuschusst. BH

Mehr unter www.sohanas-yogawelt.de

Das Programm:

| | |
|-------------------|--|
| 09.30 - 11.00 Uhr | Yoga für Wiedereinsteiger mit Devani |
| 11.30 - 12.30 Uhr | Geschichten rund um Yoga mit Ananda Devi |
| 13.00 - 14.00 Uhr | Yoga auf dem Stuhl mit Beate Hensel (Sohana) |
| 13.00 - 14.30 Uhr | Vinyasa Flow mit Andrea |
| 15.00 - 16.30 Uhr | Yin Yoga mit Sarada |
| 17.00 - 18.30 Uhr | Yoga für Anfänger mit Devani |



„Yoga für Artenvielfalt“



09.30 - 11.00 Uhr Yoga für Wiedereinsteiger mit Parvati



11.30 - 12.30 Uhr Geschichten rund um Yoga mit Ananda Devi



13.00 - 14.00 Uhr Yoga auf dem Stuhl mit Sohana



13.00 - 14.30 Uhr Vinyasa Flow mit Andrea Seifert



15.00 - 16.30 Uhr Yin-Yoga mit Sarada



17.00 - 18.30 Uhr Anfängerstunde mit Devani

Sommerfest

am 08.06.2024

ab 09.00 Uhr

Für vegane Verpflegung ist gesorgt.

Von-Droste-Hülshoff-Straße 12
37688 Beverungen - Wehrden

Unterkunft in den hausinternen
Gästezimmern (Doppelzimmer) möglich



www.sohanas-yogawelt.de

[sohanas_yogawelt](https://www.instagram.com/sohanas_yogawelt) ☎ 0172-5619982

Die diesjährigen Einnahmen gehen an das Gymnasium Beverungen für das Schulprojekt der heimischen Insektenwelt

Pfirsich Maracuja Blechkuchen

Zutaten:

4 Eier, 1 kleine Tasse Öl, 1 Tasse Zucker, 1 Tel. Backpulver, 4 Päckchen Vanillepuddingpulver, 2 Dosen Pfirsiche, 3 Becher Sahne, 2 Päckchen Sahnesteif, 3/8 Liter Maracujasaft, 3 Päckchen Vanille Soße

Zubereitung:

Eier und Zucker schaumig rühren, Backpulver und Vanille Pudding unterrühren, alles auf ein Backblech verteilen. Bei 180 Grad ca. 20-25 Minuten backen. 2 Dosen Pfirsiche in Scheiben auf den erkalteten Boden verteilen. 3 Becker Sahne mit dem Sahnesteif steif schlagen und über die Früchte verteilen. Den Maracujasaft mit der Vanillesoße ohne kochen verrühren und über die Sahne verteilen.

Ich wünsche gutes Gelingen, IA

Ein Rezept aus dem
14. Jahrhundert
der Äbte von Corvey
und Tönenburg

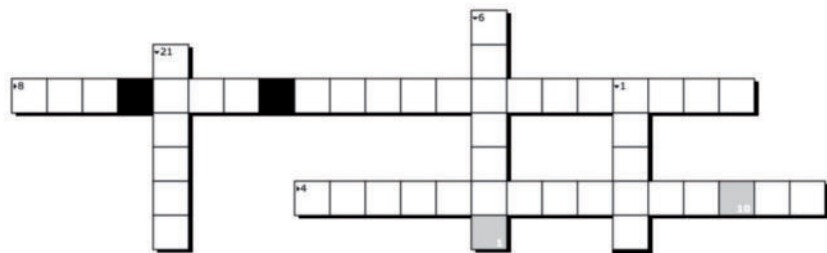
Eierragout auf Toast

8 hartgekochte Eier, 1 Zwiebel, 1 Tl Schmalz, 4 El Öl, 1/4 ltr. Weißwein, 3 El Sahne, Safran, Salbei, Thymian, 4 Scheiben Weißbrot, 1 El Butter oder Schmalz, 1 El Senf.

Die hartgekochten Eier abschrecken, schälen und fein hacken, Die feingewürfelte Zwiebel in Schmalz goldbraun braten. Das Öl, den Wein und die Zwiebel in einen Topf geben, die Eier unterziehen, mit der Sahne binden und bei milder Hitze gut warm werden lassen. Mit Safran, Salbei und Thymian würzen. Die vier Weißbrotscheiben in Schmalz oder Butter goldbraun rösten, die Eiersauce mit dem Senf abschmecken, über die heißen Brotscheiben geben und sofort servieren. Guten Appetit, Ihr MJ

Kreuzworträtsel Weserbergland von Dr. med. Hans-Henning Kubusch

1. Was war der Schandfleck am südlichen Eingang Beverungens früher (2 Wörter)
2. Die Zukunft beginnt beim Gelände des ehemaligen Kernkraftwerks Würgassen mit einem?
3. Die neuen Bewohner des ehemaligen Gartenschaugeländes Höxter sind aus?
4. Wo kann man sich schnell über das Kulturangebot des Kreises Höxter informieren? In der?
5. Sogar einen erloschenen Vulkan gibt es im Kreis Höxter, der?
6. Eine Ober- und eine Unterstadt findet man in?
7. Wie heißt das Schloss in Marienmünster? (zwei Wörter)
8. Welche Bundesländer teilen sich den Köterberg? (3 Wörter)



9. Wie alt wird das Korbmacher-Museum Dalhausen in diesem Jahr? (2 Wörter)
10. Wo kann man im Kreis Höxter ein Hausboot mieten? (5 Wörter)
11. Wie viele Weserfähren gibt es im Kreis Höxter?
12. Ein beliebter Biker Treff ist das Gasthaus an der Fähre? (zwei Wörter)
13. Die früheren Besitzer der Burg Polle waren die? (drei Wörter)
14. Wie viele Städte gibt es im Kreis Höxter?
15. Das ehemalige Zisterzienser-Kloster Brenkhausen gehört heute? (4 Wörter)
16. Das Kloster in Warburg gehört heute? (4 Wörter)
17. Die Warburger Börse zeichnet sich vor allem aus durch ihre?
18. Wo findet man das Weidenpalais?
19. Eine beliebte Radrundfahrt (315 km lang) im Kreis Höxter ist die? (3 Wörter)
20. Am Holsterberg gibt es einen 10 km langen Kunstpfad. Wo?
21. Der Name Höxter entstand aus dem ursprünglichen Namen?
22. Ein Möbelmuseum im Kreis Höxter findet man in?

Lösungswort

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | | | | |



Testen Sie Ihr Wissen rund um den Kreis Höxter

Kreuzworträtsel machen Spaß und halten fit. Genau das Richtige für die aktiven Seniorinnen und Senioren in Höxter, Beverungen und Umgebung. Die Redaktion der „Seniorenzeitung Weserbergland“ testet hier, wie gut Sie sich im Weserbergland auskennen. Damit Sie es nicht so einfach haben, sind auch einige recht knifflige Fragen dabei. Die Auflösung finden Sie auf Seite 2 dieser Ausgabe der Seniorenzeitung Weserbergland.