



Sinn Zeit

Balance finden
in Willingen

Ihr persönlicher Weg
zu mehr Ausgeglichenheit
und Entspannung.



ZEIT FÜR EINE SINNZEIT

Wie Sie wieder in Ihre Balance kommen

Die Urlaubsregion Willingen bietet eine einzigartige Vielfalt an Möglichkeiten. Wir von „SinnZeit – Balance finden in Willingen“ laden Sie ein, die stille, sinnliche Seite zu entdecken. Es gibt wunderbare Angebote für die Seele und Sinne, wo Sie Erholung, Ruhe und Entschleunigung finden, Zeit nur für sich genießen und wieder in Balance kommen.

Mit unseren ausgewählten Angeboten möchten wir Sie anregen und eine Hilfestellung geben, neue Kraft zu schöpfen.

Kennen Sie das? Die Anforderungen am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld zunehmen ständig zu. Wenn Stress und psychischer Druck oft allgegenwärtig zu sein scheinen und gleichzeitig das Abschalten und „Aufladen der eigenen Kraft“ zunehmend weniger gut gelingt. Schließlich fühlt man sich überfordert und ausgebrannt.

IHR WEG ZUR MEHR AUSGEGLICHENHEIT UND ENTSPANNUNG

In welcher Situation Sie sich auch befinden, wir geben Ihnen sinnstiftende Auszeiten in der Stille. Gute Gespräche und kreative Stunden führen Sie zu neuen Einsichten und Ansichten. Entspannung oder Energetisierung – finden Sie, was Ihrem Körper und Seele gut tut. Und schließlich spüren Sie die Kraft der Natur bei Wanderungen zu Seelenorten oder beim Waldbaden.



WILLKOMMEN IN WILLINGEN

DIE ELEMENTE UND KRAFT DER NATUR SPÜREN

Manchmal überdenkt man sein Leben, sucht nach seinem Sinn. Ist der Weg den man geht noch richtig? Es gibt Situationen, wo man sinnbildlich an einer Kreuzung im Leben angekommen ist und nicht weiß, für welche Richtung man sich entscheiden soll.

In solchen Momenten unterstützt ein Aufenthalt in der Natur einen klaren Kopf zu bekommen. Genießen Sie die Zeit in unserer wunderschönen Landschaft. Spüren Sie die Kraft der Elemente: Die klare Luft, die schützenden Wälder mit ihrem alten Baumbestand, die kleinen Quellen und Bäche. Die schöne Heidelandschaft oder die sanften Wiesen und Felder im Tal und die Berggipfel, die bis auf über 800 m hochragen. Es ist eine weitgehend heile Welt als Kulisse für Ihre Gedanken während einer Wanderung oder eines Coachings. Sie werden spüren, welche Kraft Ihnen die Natur von Tag zu Tag zurück gibt.

Willingen ist der perfekte Ort um in Ihre Balance zu kommen. Mehr über die Einzigartigkeit Willingens erzählen wir Ihnen auf den weiteren Seiten.



GISELA BIEDERMANN

Bei meinem Angeboten steigern Sie Ihr Wohlbefinden und regenerieren im Grünen vom Alltag – Natur umarmen!

KONTAKT

Ringstr.12
34508 Willingen-Usseln

Tel. 05632-7685
Mobil 01522-1612555

mail@ferienhaus-
biedermann.de

www.ferienhaus-
biedermann.de



WANDERN

Zu den Seelenorten – mit leichten Qigong-Übungen

Sauerland-Seelenorte - das sind Felsen und Steinbrüche, Kirchen und Bergkuppen, mächtige Bäume und unterirdische Grotten, Seen und Täler. Die Orte berühren die Menschen emotional, geistig und spirituell. Sie rufen starke Resonanzen hervor. Es sind Orte, zu denen die Menschen wandern und wo sie abschalten können. Zu sich kommen. Die Ruhe genießen. Inspiriert werden. Neue Einsichten gewinnen. Mit leichten Qigong-Übungen entspannen.

WAS KOSTET'S?
Pro Person € 20,-

DAUER FÜR BEIDE ANGEBOTE
2,5 bis 3 Std.,
Mindestens 2 Personen,
Maximum 12 Personen

Terminbuchung telefonisch oder
QR-Code scannen, Termine einsehen
und Mail senden

WALDBADEN

Das bewusste Wahrnehmen der Natur

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der Aufenthalt im Wald wie eine Aromatherapie wirkt: Das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, stärkt das Immunsystem. Hinzu kommt: Das bewusste Wahrnehmen der Natur, des Geruchs des Waldes, der rauen Rinde der Bäume, das Rascheln der Sträucher und vieles mehr beruhigt den Geist. Das ist „Waldbaden“. Die Teilnehmer entdecken inspirierende Orte, genießen Stille, inneren Frieden und tanken Kraft. Die heilende Wirkung des Waldes erfahren Teilnehmer unter meiner fachkundigen Anleitung.

WAS KOSTET'S?
Pro Person € 20,-





DIE GRÜNE COUCH

„Wenn wir nach draußen gehen, kommen wir bei uns selbst an.“

Sie suchen nach Antworten und Lösungen bei Lebenskrisen, Krankheit, Schicksalsschlägen oder brauchen eine neue Vision – ein Ziel? Sie stehen vor einer Entscheidung und es fällt Ihnen schwer die richtige Wahl zu treffen?

Das alles und noch mehr kann beim Coaching angeschaut werden. Naturcoaching, das professionelle Coaching im Freiraum Natur. Die Natur ist nicht nur eine wertvolle Inspirationsquelle, die zündende Erkenntnisse und Lösungsideen bringt, sondern durch den Aufenthalt und die Bewegung draußen wird gleichzeitig die ganzheitliche Gesundheit gefördert. Das Immunsystem wird gestärkt, die Stimmung steigt und Gelassenheit stellt sich wie von selbst ein.

WAS KOSTET'S?

4 Stunden persönliches Coachinggespräch für € 480,- inkl. Übungen, Bestandsaufnahme, Aufgaben für zu Hause, Wasser.

Übernachtungsangebot: 2 ÜF im EZ, MeineCardPlus, 4 x 60 Minuten Coaching in der Natur € 640,- pro Person



MARGIT HEUSER

Ich bin Ihre Coachin im Landhotel Baumwipfel. Ab hier geht auf direktem Weg in den Wald auf die „Grüne Couch“ und zu Ihrem nächsten Lösungsschritt.

Übernachtungen gibt es auch bei mir im Hotel, sofern gewünscht.

KONTAKT

In der Lommerke 1
34508 Willingen-
Schwalefeld

Tel. 0160-7871763

info@margit-heuser.de

www.landhotel-
baumwipfel.de



MALKURS

„Ich kann doch gar nicht malen“...

... das höre ich so oft. Da antworte ich mit Joseph Beuys: „Jeder Mensch ist ein Künstler.“ Malen ist einfach schöpferischen Impulsen folgen. Unbefangen. Vergnügt. Zweckfrei. Ein amüsantes Experiment für JEDERMANN in meinem Wald-Atelier. Nicht lange nachdenken – einfach loslegen. Sie gehen mit einem einmaligen Kunstwerk nach Hause.

Sie kommen allein oder mit einer Gruppe? Das ist beides möglich. Pure Anfänger und wilde Fortgeschrittene sind herzlich willkommen

WAS KOSTET'S?

5 Std. Malunterricht für € 75,- inkl. Anleitung, Material, Überzieher, Kaffeepause, Wasser.





SUSANNE MÜLLER

Ich bin Susanne Müller und lade Sie als ausgebildete Entspannungs- und Meditationsleiterin zu einer Entspannungsreise in die wohltuende Stille des Schieferbergs ein.

KONTAKT

GlückAuf Meditationen
Schwalefelder Str. 28
34508 Willingen

Tel. 0152-06021787

glueckauf-willingen@
gmx.de

www.glueckauf-
willingen.de

MEDITATION IM BERGWERK

Die perfekte Auszeit

Die Entspannungsübungen können sich wohltuend bei Schlafstörungen, nervöser Unruhe, allgemeinem Unwohlsein, Leistungsdruck, Verspannungen usw. positiv auswirken.

Die klare Luft des Bergwerks kann sich darüber hinaus heilsam bei Allergien sowie Atemwegserkrankungen bemerkbar machen.

TERMINE

Ich freue mich über eine persönliche Terminabsprache!

DAUER DER MEDITATION

60 Minuten, inkl. Begrüßung und kurzer Spaziergang in den Berg

WAS KOSTET'S?

Pro Person € 33,-

Schüler (ab 16 Jahren) und
Studenten € 28,-

MIN.- UND MAX. TEILNEHMER PRO EINHEIT

3-10 Personen

Decken, Liegen und Yogamatten halte ich selbstverständlich für Sie bereit. Im Bergwerk herrscht eine konstante Temperatur von 8 Grad. Warme Kleidung und auch festes Schuhwerk für einen sicheren Auftritt sind empfehlenswert.

VERBINDLICHE ANMELDUNG UNTER

E-Mail: glueckauf-willingen@gmx.de

WhatsApp/Tel.: 0152 0602 1787

www.glueckauf-willingen.de

ANFAHRT

Schwalefelder Str. 28, 34508 Willingen

Parkplätze sind zahlreich vorhanden





Grit Möttig
Shiatsu • Yurashi • Meridian-massage

GRIT MÖTTIG

Meine Tür steht Ihnen offen, um einfach die Seele baumeln und den Alltag vor der Tür zu lassen. Möge dieser Ort ein Ort sein, an dem Sie sich wohl fühlen und Energie tanken können!

Ich freue mich auf eine Begegnung mit Ihnen!

KONTAKT

Praxis für Energie- und Körperarbeit
Briloner Str. 37 a
34508 Willingen (Upland)

Tel. 0151-12006116

post@grit-moettig.de

www.grit-moettig.de

SHENDO SHIATSU UND YURASHI

Hilfe in jeder Lebenssituation

In meiner Anwendung werden Shen-Do Shiatsu und Yurashi kombiniert angewandt – je nachdem, was der Körper benötigt. Es wird sanfter, manchmal auch tiefgehender Druck mit anderen Techniken der Körperarbeit verbunden (z.B. Meridian-massage, Akupressur, Lockern der Gelenke, sanfte Dehnung). Es wird der freie Fluss der Lebensenergie unterstützt und die Beweglichkeit des Körpers gefördert.

Die Anwendung ist eine besonders effektive und tiefenentspannende Methode, die sich für Menschen jeden Alters eignet. Traditionell wird sie auf einer weichen Bodenmatte am bekleideten Körper angewendet.

Die Anwendung wird oft begleitend bei Beschwerden am Bewegungsapparat eingesetzt. Auch bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder in seelischen Belastungssituationen und Lebenskrisen kann Shiatsu eine effektive Hilfe sein. Die schmerzfreie Behandlung wird vom Patienten als sehr angenehm empfunden. Sie verbessert die Zelltätigkeit, den Allgemeinzustand der inneren Organe und hilft dem Körper, seine Selbstheilungskräfte zu entfalten.

WAS KOSTET'S?

Pro Person/Behandlung € 75,-
(keine EC Kartenzahlung möglich!)

DAUER

90 Minuten

TEILNEHMER

ausschließlich Einzelbehandlungen

TERMINE

Ich freue mich über eine persönliche Terminabsprache!





KENK
MUTIG SEIN. NEUE WEGE GEHEN

**ANDREAS
KENK**

Gern begleite ich Sie dabei Ihre neue Perspektive zu entwickeln und helfe Ihnen neue Antworten auf Ihre – vielleicht altbekannten – Fragen zu finden. Ich bin Diplom-Psychologin und arbeite seit vielen Jahren mit Teams und Gruppen zusammen, coache Führungskräfte und Privatpersonen.

KONTAKT

Bergstr. 4
34508 Willingen

Tel. 0171-2837187

office@kenk-
organisationsberatung.de

www.kenk-
organisationsberatung.de



SINNZEIT – BALANCE FINDEN IN WILLINGEN

Hier kommt etwas richtig
Geniales und Wohltuendes
für Sie mit dem Potenzial für
neue Lebensenergie und eine
neue Lebensperspektive.

Endlich nicht mehr ständig unter Strom zu stehen, sondern sich freier und mit deutlich weniger Ballast wahrzunehmen, weniger gestresst, schlecht gelaunt und mit Groll im Bauch durch den Alltag gehen können und die immer wiederkehrenden Ärgernisse schneller in den Griff bekommen - ist das eine reizvolle Perspektive für Sie? Dann kommt mein SinnZeit-Angebot genau richtig. Halten Sie inne und erkennen Sie, was Sie wirklich antreibt und zufrieden stellt. Ich begleite und helfe Ihnen dabei

- Ihre persönlichen Stresssituationen zu meistern, bevor der Stress Sie überrollt,
- Ihre mentale Fitness und Klarheit wiedererlangen und zu steigern,
- Ihre Emotionen so zu beeinflussen, dass Sie von Ihnen nicht mehr dominiert werden,

- Ihre Kommunikationsfähigkeit zu verbessern,
- Ihre Entscheidungen auf eine bessere Basis zu stellen,
- Ihre emotionale Intelligenz gezielt entwickeln und einsetzen zu können,
- Ihr persönliches Wohlbefinden und damit das der Menschen, mit denen Sie zu tun haben, zu steigern

SinnZeit – Balance finden in Willingen ermöglicht Ihnen ihre persönliche Entwicklungsreise, die zu einer deutlich verbesserten Lebens- und Arbeitsqualität führt.

Ich lade Sie ein, gleich damit zu beginnen. Werden Sie Teil von SinnZeit - Balance finden in Willingen.

WAS KOSTET'S?

Preis für den 3-tägigen SinnZeit-Workshop: € 449,-

Durchführungsort: Landhotel Baumwipfel, 34508 Willingen, www.landhotel-baumwipfel.de, dort auch Unterkunft und Verpflegung. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind nicht im Preis für den Workshop enthalten.

Die Buchung kann auch über die Tourist-Information Willingen erfolgen: Tel.: 05632 - 96 94 353, E-Mail: willingen@willingen.de





ZUM LANDHOTEL BAUMWIPFEL

Das Landhotel Baumwipfel ist ein gemütliches 3-Sterne-Superior-Hotel. Die Besonderheit ist das gemütliche Ambiente, das Herzblut und die Liebe zum Detail der freundlichen Gastgeberinnen.

Die 16 Wohneinheiten, Einzel- und Doppelzimmer, Ferienwohnungen und Familienzimmer haben teilweise Balkon oder Terrasse. 4 Veranstaltungsräume und ein großer Garten liegen idyllisch und wunderbar ruhig mitten im Wald.

Das Hotel liegt in Schwalefeld, 4 km nach Willingen.

PREISE:

Preise pro Nacht, inkl. Frühstück und MeineCardPlus

	Mo-Fr	Sa-So
Einzelzimmer	€ 69	€ 79
Doppelzimmer für 2 Personen	€ 98	€ 108
Familienzimmer für 2 Personen	€ 110	€ 120
Ferienwohnung für 2 Personen	€ 125	€ 135

Zzgl. Kurbeitrag € 1,50/Tag/Person ab 15 Jahren. Jede weitere Person ab 3 Jahre € 25 pro Nacht



KONTAKT

Marla & Margit Heuser
In der Lommerke 1
34508 Willingen
(Upland) Schwalefeld

Tel. 05632 6248

info@landhotel-
baumwipfel.de

www.landhotel-
baumwipfel.de





PERSÖNLICH & NAH

- wir sind Gastgeber mit Herz!

Unser 3*** Ferienhaus Biedermann und 3*** Ferienwohnungen „Königshof“ sind komfortable und gemütliche Unterkünfte, die gut zum Konzept der Sinnzeit - Balance passen.

Im Ferienhaus können 6-12 Gäste übernachten (alleinige Nutzung) und in den Ferienwohnungen mit Kaminofen 2-6 Gäste. Bei uns bekommen Sie die MeineCardPlus geschenkt.

Schön zu jeder Jahreszeit!

Usseln lädt ein zu erholsamen Ferientagen: Umgeben von Bergen, die den Blick weit übers Land freigeben, von ausgedehnten Wäldern und weiten Hochheideflächen, einem in Europa selten gewordenen Kulturgut. Durch die Berg- und Talvariante des Uplandsteiges, ist Usseln direkt mit zertifizierten Wanderweg verbunden. Der Diemelradweg startet nur wenige Meter entfernt, an der Diemelquelle.

Die Restaurants bieten herzhaft regionale Genüsse, internationale Spezialitäten und liebevoll zusammengestellte Menüs für den Feinschmecker.

In Usseln finden Sie: Freibad, Minigolf, Beachvolleyball, 2 Skilifte /Flutlichtskifahren, Langlaufloipen, Rodelhang, Reithalle, das Milchmuhseum, das Heimatmuseum und das Curioseum.



KONTAKT

Gisela Biedermann
Ringstr.12
34508 Willingen-Usseln

Tel. 05632-7685
Mobil 01522-1612555

mail@ferienhaus-
biedermann.de

www.ferienhaus-
biedermann.de



WILLINGEN

mehr. als Sie erwarten!

Den Menschen ins Wohlbefinden zu bringen – das ist eine der Anliegen von Willingen. Die Prädikate Kneipp-Heilbad und heilklimatischer Kurort sind gefüllt mit starken Angeboten um Sie in Ihre Kraft zu bringen.

Bewegung und Sport gehören zu einem gesunden Leben dazu und bringen Ihren Körper und Geist in Balance. Entscheiden Sie, ob Sie der Typ Genuss-Spaziergänger oder ambitionierter Wanderer sind. Mit dem E-Bike sind selbst unsere Berge kein Hindernis.

Willingens Ruf als Urlaubsort wurde durch den Wintersport begründet. Ob Langlauf, Ski alpin oder Wanderungen mit Skischuhen oder auf geräumten Winterwanderwegen, die weiße Pracht wird Sie verzaubern.

Genießen Sie die Vorzüge unseres modernen Urlaubsortes. In den Cafés und Lokalen versteht man es, Sie gastronomisch zu verwöhnen.

Ganz besinnlich können Sie den schönen Besinnungspfad in Etappen erwandern und die einmalige Pilgerkirche und die Lichterkirche besuchen. Entscheiden Sie, wie viel Stille oder Unterhaltung Sie haben möchten. Das ist der besondere Vorteil an Willingen, hier ist alles nah beieinander. Sie können Geselligkeit und Unterhaltung finden, aber nur 5 Minuten weiter ist Stille, Wald und Einsamkeit.



Ihr persönlicher Weg in Ihre Balance

Sehr gerne stellen wir Ihnen aus den einzelnen Leistungen ein auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse maßgeschneidertes Paket zusammen.

Frau van Doorn von der Tourist-Information Willingen (Tel. 0 56 32 96 94 353) berät Sie fachkundig und stellt Ihnen Ihre individuelle SinnZeit zusammen. Gerne übernehmen wir für Sie auch die Terminvereinbarung.

Wir freuen uns über Ihren Anruf oder Ihre Mail, um Ihre Fragen zu beantworten. Wir sind sehr gerne für Sie da.

Ihr Team von SinnZeit Willingen und die Tourist-Information Willingen.



Willingen
SAUERLAND



**Sinn
Zeit**

Balance finden
in Willingen

KONTAKT UND INFORMATION

über Tourist-Information Willingen
Am Hagen 10
34508 Willingen (Upland)
Vera van Doorn
Tel. 0 56 32 96 94 353
willingen@willingen.de

IMPRESSUM

Für den Inhalt der Angebote sind die einzelnen Anbieter verantwortlich: Andreas Kenk, Margit Heuser, Susanne Müller, Gisela Biedermann, Grit Möttig.

Gestaltung und Text: Dialogo Werbeagentur GmbH Willingen

Bildnachweis: Marcel Sareyka, ©nickolya - Fotolia, Impression One Photography/Maik Julemann, K.O. Götz, P. Gries, Landhotel Baumwipfel/Anja Estepp, GlückAuf/Anja Estepp, Grit Möttig/Markus Edsberger-Behle, Andreas Kenk, ©pexels-skitterphoto, Gisela Biedermann, Fischer Ski
11/2021

© EMOTIONALES MARKETING
DIALOGO WERBEAGENTUR GMBH, WILLINGEN