

**BAD OEYNHAUSEN**

# DEINE KRAFT QUELLEN

**GESUNDHEITSPROGRAMM 2026**



# INHALT

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>UNSERE VIER KRAFTQUELLEN</b> | <b>4</b>  |
| <b>VIER QUELLEN, FÜNF ZIELE</b> | <b>6</b>  |
| <b>KRAFTORTE IM KURPARK</b>     | <b>8</b>  |
| <b>WANDELHALLE</b>              | <b>9</b>  |
| <b>KEPOS</b>                    | <b>14</b> |
| <b>DAS BADEHAUS II</b>          | <b>16</b> |
| <b>DIE GROSSE WIESE</b>         | <b>18</b> |
| <b>DIE BALI THERME</b>          | <b>19</b> |
| <b>UNSERE MUSEEN</b>            | <b>20</b> |
| <b>DAS KRAFTQUELLENZENTRUM</b>  | <b>22</b> |

Anmeldung und Information 50

Impressum 52



## HERZLICH WILLKOMMEN

Die eigene Gesundheit ist uns ein hohes Gut. Wer sich um sie kümmern möchte, ist aber mit einer Flut von Informationen, Ratschlägen und Lifestyle-Trends konfrontiert, die schnell überfordern können. Die zunehmende Tendenz, den Menschen als eine funktionsfähige Maschine zu betrachten, die sich fortwährend zu optimieren hat, lässt schnell vergessen, warum wir gerne gesund sein möchten – um das Leben zu genießen. Die Gesundheit ist Werk- und Rüstzeug für das Leben und nicht das Leben selbst.

Die im 19. Jahrhundert in Bad Oeynhausen tätigen Mediziner waren sich dessen bereits bewusst. Dr. Julius Braun schrieb damals passend: „Wir bessern nicht eine auseinander gelegte Maschine aus, sondern wirken auf einen untrennbaren Organismus ein, damit er selbst die beabsichtigte Veränderung leiste.“

Die Kraftquellen in Bad Oeynhausen transportieren diese Idee in das 21. Jahrhundert. Wir möchten dir den Raum schenken, mit einfach in deinen Alltag zu integrierenden Angeboten selbstwirksam deine Gesundheit zu fördern. Die Kraftquellen werden dich dabei unterstützen und motivieren, aber nicht überfordern.

### Ihre Beate Krämer

Geschäftsführerin

Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH





# UNSERE VIER KRAFTQUELLEN

Unser Gesundheitskonzept im Kurpark ist einfach verständlich und zeitlos. Wir setzen auf vier Säulen, die den Gesundheitsbegriff in Kurbädern seit vielen Jahrhunderten prägen: Reiz, Entspannung, Bildung und Genuss.

## REIZ

Es braucht nur eine kurze Berührung der Wasseroberfläche, und schon breiten sich kleine Wellen kreisrund über den gesamten Teich aus. Auch Körper und Geist brauchen solche Reize, um wach und aktiv zu bleiben, wie z.B. Thermalsolebäder oder Tau-Treten.

## ENTSPANNUNG

Das 21. Jahrhundert neigt dazu, uns konstant zu überfordern. Besonders die ständige Nachrichtenflut birgt die Gefahr, dass bewusst erlebte Ruhephasen ein seltenes Gut werden. Unser erfahrenes Netzwerk von Therapeutinnen und Therapeuten bietet dir ein breites Spektrum an Entspannungsangeboten im Kurpark an.

## BILDUNG

Viele gute Dinge für einen gesunden Alltag sind leicht umzusetzen. Sie müssen nur gelernt sein. Mit Vorträgen, Seminaren und Kursen rund um das Thema Gesundheit bildest du dich selbst zu deinem eigenen Gesundheitscoach aus. Ohne Leistungsdruck lernst du den spielerischen Zugang zu deinen eigenen Kraftquellen kennen und holst deinen Geist aus gewohnten Routinen ab.

## GENUSS

Genuss ist eine Fähigkeit – die Fähigkeit, positive sinnliche Wahrnehmungen anzunehmen und zuzulassen. Der Genuss braucht ein Bewusstsein für den Augenblick. Er ist nicht Rausch und Exzess, sondern eine wertvolle Balance zwischen Verzicht und dem „Sich-gönnen-können“. In Bad Oeynhausen findest du unterschiedlichste Quellen des Genusses – von Kulinarik über Museums- und Thermenbesuche bis zu Konzerten, Theateraufführungen und Varieté-Shows.



# VIER QUELLEN FÜNF ZIELE

Wir alle wissen, wie wichtig die richtige Ernährung, guter Schlaf und Bewegung für unsere Gesundheit sind. Diese Erkenntnisse sind nicht neu, sondern finden sich schon in den frühesten medizinischen Schriften unserer Geschichte wieder. Um nach überstandener Krankheit wieder zu Kräften zu kommen oder die Kräfte über einen strapazierenden Alltag nicht zu verlieren, konzentrieren sich die Kraftquellen auf ein überschaubares System.

Kreislauf aktivieren

Immunsystem stabilisieren

## GESUNDHEIT

Stoffwechsel anregen

Mentale Gesundheit pflegen

Bewegungsapparat unterstützen

## KRAFTQUELLEN-PHILOSOPHIE

### 10 Leitsätze

- “*Dein Körper ist mehr als die Summe seiner Teile.*
- “*Deine Gesundheit ist nicht einfach messbar, sie ist auch Teil deiner Wahrnehmung.*
- “*Heilung und Kräftigung braucht Raum und Zeit.*
- “*Gesundheit ist Werk- und Rüstzeug für das Leben, nicht das Leben selbst.*
- “*Jeder Mensch hat die Chance verdient, seine Gesundheit zu unterstützen.*
- “*Gesundheitsfürsorge darf kein Luxusgut sein.*
- “*Unser Gesundheitsverständnis: frei sein von Schmerzen, Angst und Sorgen.*
- “*Gesundheit lebt von Maß und Mitte, nicht von Dogma und Verbot.*
- “*Unser Kernanliegen: Rekonvaleszenz und Prävention.*
- “*Auch Krankheit braucht ihren Platz im öffentlichen Raum.*



# KRAFT ORTE IM KURPARK



## DIE WANDELHALLE

Die Wandelhalle bietet Raum für regelmäßige Kurkonzerte und Veranstaltungen. Da das Wasser des Wittekind-Brunnens II nicht im Sitzen oder Stehen getrunken werden soll, bieten die seitlichen Hallen dem flanierenden Brunnengast Schutz vor Wind und Wetter. Dabei können die Schaufenster der kleinen Ladengeschäfte in der Wandelhalle erkundet werden.

### Brunnenausschank

Die Wirkung von Heilwasser ist keine Frage des Glaubens. Es ist natürliches Mineralwasser, das einen besonders hohen Gehalt gelöster Stoffe wie lebenswichtige Spurenelemente und Mineralstoffe beinhaltet. Unser Wittekindbrunnen ist eine hochwertige und seltene Natrium-Calcium-Chlorid-Sulfat-Quelle, die pharmazeutisch geprüft ist und streng kontrolliert wird.

Trinkkuren mit dem Wittekindbrunnen kannst du unterstützend anwenden bei: Magenschleimhautentzündung, Störungen der Magensäureregulation, unterschwelligen Entzündungsprozessen, Osteoporose, entzündlich bedingten Störungen des Magen-Darm-Traktes, ernährungsbedingtem Calciummangel und leichten Formen der Verstopfung. Trinkkuren sind jedoch nicht für jeden geeignet.

Informiere dich bei unserem geschulten Personal am Brunnenausschank, wann du lieber auf das Wasser verzichten solltest.

### ÖFFNUNGSZEITEN

Sa - Mi: 13 - 16:30 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei



## Das Kraftquellen-Zentrum

Im rechten Säulengang der Wandelhalle liegt das Kraftquellen-Zentrum. Der einladende Raum ist der neue Co-Working-Space unseres Gesundheits-Netzwerks und erfüllt über den Verlauf der Woche ganz unterschiedliche Funktionen. Ab Seite 22 entdeckst du unser abwechslungsreiches Angebot im Kraftquellen-Zentrum.



## Kurkonzerte des Staatsbad Orchesters

Musik bleibt Medizin – unter diesem Motto veranstaltete Orchesterleiterin Denise Gruber 2025 ein beeindruckendes Symposium, das den gesundheitlichen Wert der regelmäßig stattfindenden Kurkonzerte wissenschaftlich untermauerte. Das hervorragende und international besetzte Ensemble des Staatsbad Orchesters überrascht mit seinem vielfältigen Repertoire und dem Mut, neue Wege zu beschreiten. Die Kurkonzerte schaffen Gemeinschaft, schenken genussvolle Momente und wirken gleichsam anregend und entspannend.

### ÖFFNUNGSZEITEN

Sa – Mi: 14:30 – 16 Uhr

So: 11 – 12 Uhr

und 14:30 – 16 Uhr

Das Angebot ist kostenfrei



## UNSERE GENUSS-PARTNER

### in der Wandelhalle

Zur Gesundheit gehört auch der Genuss. Eine köstliche Spezialität, eine neue Frisur, das perfekte Outfit, ein liebevolles Geschenk oder ausgefallenes Accessoire – jeder hat seinen eigenen Weg, sich selbst zu verwöhnen und sich ab und zu etwas zu gönnen. Unsere Anbieter in der Wandelhalle bieten dir dafür eine breite Auswahl und immer herzliche und persönliche Beratung.

### Romy Ellermann – Hair & Make-Up Design

Romy ist unsere Institution im Kurpark für Frisuren und Styling. Lass dich in privater Atmosphäre in ihrem Salon in der Wandelhalle verwöhnen – mit individuellen, typgerechten Stylings, ausgesuchten Produkten und einer großen Portion Einfühlungsvermögen. Romy rückt deine Frisur und dein Make-up in ein neues Licht – mit individuellen Haarschnitten, Kolorationen, Kosmetik, Make-up, Pflegeprodukten für Haut und Haar oder kompletten Umstylings. Als Meisterin im Friseurhandwerk, Typberaterin, Visagistin und Kosmetikerin, die immer ein offenes Ohr hat, überzeugt sie seit Jahrzehnten ihre Kunden und Kundinnen in der Kurstadt.

### KONTAKT

05731 307606

info@romyellermann.de

### ÖFFNUNGSZEITEN

nach Terminvereinbarung



### 50 Jahre Wiesenthal – Haus der Geschenke im Park

Ein Geschäft voller schöner Dinge, die dein Herz erfreuen und Emotionen wecken. Mit jahrzehntelanger Erfahrung unterstützt dich das Team von Wiesenthal bei all deinen Wünschen. Ob handgemalte Bilder für die eigenen vier Wände oder Geschenke für deine Liebsten zu Hause, ob liebevoll ausgesuchte Kleinigkeiten oder große Paradiesvögel für die Gartendeko. Bei Wiesenthal öffnen sich viele Möglichkeiten, die dich verzaubern und dir die Gewissheit schenken: „Du hast etwas ganz Besonderes gefunden.“

### KONTAKT

05731 259487

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Fr: 14:30 – 17:30 Uhr

Sa: 10 – 13 Uhr



## La Finesse – Mode et Accessoires

Willkommen in der exklusiven Damenmoden-Boutique „la finesse - mode et accessoires“! Seit zwei Jahrzehnten ist Familie Steker mit Leidenschaft ein fester Bestandteil der Wandelhalle im Kurpark und lädt dich dazu ein, aktuelle Modetrends in aller Ruhe zu entdecken. Als inhabergeführtes Familienunternehmen legt man großen Wert auf eine herzliche und persönliche Atmosphäre. Das Sortiment der Boutique bietet genau das Richtige für jeden Geschmack und jedes Alter.

Lass dich von den liebevoll ausgewählten Kollektionen inspirieren und genieße die persönliche Beratung in einem einzigartigen Ambiente.



**KONTAKT**  
05731 154731

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Täglich: 13:30 – 17:30 Uhr  
Sa: 12 – 16 Uhr  
Di: geschlossen

## Youcase-Store

Smartphones sind längst mehr als reine Gebrauchsgegenstände. Als ständige Begleiter sind sie Lifestyle-Symbol und können leicht in ein modisches Accessoire verwandelt werden. Dafür besitzt Andreas Kehde das passende Sortiment und Know-how. Von praktischem Zubehör wie Schutzhüllen in verschiedenen Ausführungen hin zu echten Hinguckern wie Handyhüllen zum Umhängen, Taschen, Kordeln und Ketten für den Alltag. Andreas setzt dabei auf trendige Marken wie Fritzi aus Preußen, Ella in Love, Fischers-Fritze, GOTBAG, LOT 83, Guess, Lacoste, Lagerfeld und legt großen Wert auf deine individuelle Beratung.



**KONTAKT**  
0175 1481552  
ake-handel@t-online.de

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo, Mi, Fr: 15:45 – 18 Uhr  
Sa: 15:30 – 17 Uhr

## Wandelbar – La Fenice

Mediterrane Leichtigkeit, ausgesuchte Weine und aromatische Kaffee-Spezialitäten zwischen den schneeweißen Säulen der Wandelhalle – wo lässt es sich besser von Italien träumen als im stilvollen Ambiente der neuen Genuss-Gastronomie im Kurpark? Im April 2026 eröffnete Unternehmerin Inka Erwig die WANDELBAR-LA FENICE im Kurpark und schaffte einen Raum für schöne Begegnungen, genussvolle Auszeiten und Momente, die in Erinnerung bleiben. Mit Panorama-Blick in den Kurpark lassen sich Weine und Prosecco, köstliche Kaffees, italienisches Gebäck sowie diverse, herzhaftes Spezialitäten besonders gut in der Mischung aus Vinothek und Café genießen. Lass dich verwöhnen und genieße die entspannte Atmosphäre bei Momenten, die auf der Zunge zergehen. Was zum italienischen Lebensgefühl unbedingt dazu gehört? Geselligkeit. Beim After Work Aperitivo am Donnerstag triffst du Freunde und Kollegen bis 22 Uhr bei Snacks und guten Drinks für einen perfekten Ausklang nach einem langen Arbeitstag.



**KONTAKT**  
0172 5253166  
@wandelbar\_lafenice

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mi: 14:30 – 18 Uhr  
Do: 14:30 – 22 Uhr  
Fr: 14:30 – 21 Uhr  
Sa: 12 – 21 Uhr  
So: 10 – 18 Uhr

## Antiquitäten im Park

Seit 19 Jahren ist Matthias Held die Adresse im Kurpark für historische Kostbarkeiten. Seine vielfältige Auswahl an hochwertigen Briefmarken, Glas- und Porzellan Kunst, Büchern, Militaria und Kunst ist ein echtes Eldorado für Sammler und Schatzjäger. Auch zum Thema Heimatgeschichte sind seine zwei Ladengeschäfte in der Wandelhalle ein lohnenswerter Anlaufpunkt. Mit persönlicher Beratung und viel Hintergrundwissen zu seinen Exponaten steht Matthias Held bei der Suche nach dem perfekten Sammlerstück seinen Kundinnen und Kunden kompetent zur Seite.



**KONTAKT**  
05731 1531880  
oder 0172 3805339

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Di und Sa: 14:30 – 17 Uhr

# KEPOS

# GARTEN DER EINKEHR

Im westlichen Teil des Kurparks liegt der Kepos. Dieser Garten lädt dich dazu ein, innere Einkehr zu halten. Mit seinen Blauregen-Lauben, Traumliegen, Kräuterbeeten und versteckten Wegen ist er ein idealer Rückzugsort für eine bewusste Pause vom Alltag.

Der Kepos verdankt seinen Namen dem antiken Philosophen Epikur, dessen Lehre im tiefen Einklang mit dem Konzept der Kraftquellen in Bad Oeynhausen steht. Die auditiven Anwendungen im Kepos, die du über eine Hörstation aufrufen kannst, werden dich mit den Gedanken Epikurs verbinden.

Wer gerne Gesellschaft in der Ruhe hat, der kann sich auch auf eine Partie Riesenschach im Kepos treffen. Die Figuren sind in der Tourist Information ausleihbar.



# DAS BADEHAUS II

In der fantastischen Kulisse des historischen Badehauses II sorgt unser kräftiger Partner im Kurpark ganzheitlich für deine Gesundheit.

## RehaConcept

In der fantastischen Kulisse des historischen Badehauses II sorgt unser kräftiger Partner im Kurpark ganzheitlich für deine Gesundheit. Das RehaConcept ist ein ambulantes Rehazentrum mit Physio- und Osteopathiepraxis, Kurmittelzentrum, Einrichtung für Reha-Nachsorge und Präventivsport. Das Team besteht aus acht Spezialisten – Physiotherapeuten, Osteopathen, Manualtherapeuten, Sportwissenschaftler, Heilpraktiker und Lymphmasseure kümmern sich um deine Gesundheit. Durch die großzügige Praxisausstattung mit Trainingsgeräten, Therapiehalle, Bewegungsbad, Thermalsolebädern, Fango-Abteilung und vielfältigem Equipment werden perfekte Voraussetzungen für deine Behandlung geschaffen. Ob als Kassenpatient oder Selbstzahler – im RehaConcept findest du eine Vielzahl an professionellen Anwendungen und Therapieangeboten.

### KONTAKT

05731 305 2000  
[info@rehaconcept.de](mailto:info@rehaconcept.de)

### ÖFFNUNGSZEITEN

Mo – Do: 8 – 20 Uhr  
 Fr: 8 – 15 Uhr



## Wannenbäder Thermalsole – der verkannte Schatz

Heute verbinden Menschen mit Thermalsole vor allem den Eindruck wohliger Wärme. Dabei sind Bäder, deren Temperatur über der eigenen Körperwärme liegen, häufig eine große Belastung für den Körper. Aber kaum jemand liegt gerne länger als wenige Minuten in Badewasser mit einer Temperatur von 31 bis 33 Grad. Es sei denn, das Wasser hat besondere Eigenschaften, die uns die leichte Kälte nicht spüren lassen.

Die Bad Oeynhausener Thermalsole ist seit 180 Jahren bekannt für ihren hohen Gehalt an freier, gelöster Kohlensäure. Und genau diese Kohlensäure spielt unserem Wärmeempfinden einen Streich. Sie legt sich dabei wie ein Film feiner Bläschen auf die gesamte Hautoberfläche und sorgt für ein nahezu neutrales Wärmegefühl. Thermalsole-Bäder kurbeln deine Durchblutung an, bringen den Kreislauf in Schwung und fördern den Stoffwechsel.



## Drei Bäderformen für unterschiedliche Reize

### Schwacher Reiz

Temperatur-indifferentes Bad: Bäder im Bereich der eigenen Körpertemperatur (35 bis 36 Grad C.) wirken vor allem entspannend, beruhigend und schlaffördernd (25 bis 35 Min.).

### Kräftiger Reiz

Temperatur-differentes Bad: Bäder unterhalb der eigenen Körpertemperatur zwischen 30 und 33,5 Grad C. Werden Bäder häufiger genommen, sollte die Temperatur immer weiter gesenkt werden. Bäder wirken kräftigend, abhärtend und anregend (12 bis 20 Min.).

### Starker Reiz

Sprudelbad: kurzes Kaltbad im Sitzen bei 13 bis 15 Grad C. Du sitzt in der trockenen Wanne, Wasser wird aufgedreht und die Wanne mit sprudelnder Sole bis zum Rumpf gefüllt. Danach sofort aus dem Wasser. Stark durchblutungsfördernd, Herz-Kreislauf-Stärkung, immunfördernd (1 bis 2 Minuten); nur für gesunde Personen geeignet.

### Du willst dir deine Wanne buchen?

Dann wende dich an das RehaConcept und vereinbare einen Termin.

# DIE GROSSE WIESE

am Freytag-Tempel

## Tautreten

Zwischen dem Theater und dem Freytag-Tempel liegen die großen, historischen Rasenflächen des Kurparks mit ihrem uralten Baumbestand. Hier laden zwei Schilder zum Tautreten nach den Lehren von Sebastian Anton Kneipp (1821-1897) ein. Die zeitlosen Anwendungen des Wörishofener Pfarrers erfreuen sich bis heute großer Beliebtheit und sind in ihrer Wirkung gut durch Studien belegt. Kneipp schreibt begeistert von der Wirkung des „Gehens in nassem Grase“, was heute gerne Tautreten genannt wird. Nutze unsere wunderbare Wiese für dieses sanfte und kräftigende Ritual.



### Kurze Anleitung zum Tautreten:

Nimm dir am Morgen Zeit und bringe ein kleines Handtuch mit. Ziehe deine Schuhe aus und laufe barfuß circa 10 Minuten über die taunasse Wiese. Danach machst du dir kurz mit dem Handtuch die Füße sauber und ziehst rasch Socken und Schuhe an. Jetzt solltest du dich für wenigstens weitere 10 Minuten bewegen. Ein Spaziergang im Schritt-Tempo durch den Kurpark bietet sich idealerweise an. Es wird sich eine angenehme Wärme in den Füßen bemerkbar machen.

Tautreten wirkt:

**Durchblutungsfördernd, immunsystemstärkend, kräftigend für die Venen, stressreduzierend, kreislaufanregend, lindernd gegen Kopfschmerzen**



Kurzum: Ein Start in den Tag mit Tautreten macht dich wach, gelassen und fokussiert. Der beste Weg, deinen Arbeitstag zu beginnen.

**Hinweis: Bei Nieren- und Beckenerkrankungen solltest du vorher Rücksprache mit deinem Arzt / deiner Ärztin halten.**

# DIE BALI THERME

Die Bali Therme entführt dich in eine Welt der vollkommenen Entspannung, in der der Alltag in weite Ferne rückt.

Umgeben von balinesischen Skulpturen und kunstvollen Schnitzereien erwartet dich ein harmonisches Sauna-Ambiente. Ob Dampfbad oder Erdsauna - in der Bali Therme findest du vielfältige Möglichkeiten, Körper und Geist zu verwöhnen. Tauche in die BALI WELLNESS-Welt ein und erlebe asiatische und klassische Massagetechniken, verwöhnende Körperpeelings und exklusive Gesichtsbearbeitungen in stilvollem Ambiente. Für tiefe Erholung sorgen zudem die wohltemperierten Wasserbetten und die exklusiven Sauna-Rituale, die von belebenden Anwendungen wie „Hot & Cold“ bis hin zu Peelings mit Rosen- oder Heilerde reichen.

**Dein Kurzurlaub beginnt hier!**

### KONTAKT

05731 30 53 0

info@balitherme.de



# UNSERE MUSEEN

## Überraschend heilsam

Das im England der Neunzigerjahre entwickelte Konzept des „social prescribing“ erfährt zunehmend Aufmerksamkeit in der Gesundheitsforschung. Die Erkenntnis, dass kulturelle Erlebnisse wie ein Museumsbesuch nachweisbar positive Auswirkungen bei psychischen und körperlichen Belastungen haben, erlaubt im britischen Gesundheitssystem bereits das Verschreiben solcher Maßnahmen als Kassenleistung. In vielen europäischen Staaten laufen Studien zu der Thematik.

Die Verordnung kultureller und sozialer Erlebnisse ist dabei keine neue Erkenntnis. Sie wurde in den Kurorten bereits vor 100 Jahren erfolgreich praktiziert. Kurgäste bekamen regelmäßig Konzert- oder Variétébesuche von den Badeärzten verschrieben.

Wenn du also deiner Gesundheit auf die Sprünge helfen möchtest, kann dich dein Weg auch in ein Museum führen. Es wirkt nachweislich stressreduzierend und stimmungsaufhellend.



## Das Deutsche Märchen- und Wesersagenmuseum

Warum haben sich unsere Vorfahren Märchen und Sagen erzählt? Wer hat sie gesammelt oder geschrieben? Und welche magischen Wesen, mutige Charaktere oder hinterlistige Schurken kommen darin vor?

All das zeigt das Museum in seiner Dauerausstellung. Dazu gibt es spannende Sonderausstellungen, abwechslungsreiche Führungen und traditionelles Live-Erzählen.

**Am Kurpark 3  
32545 Bad Oeynhausen**



### ÖFFNUNGSZEITEN

Mi – So: 11 – 13 Uhr  
und 14 – 18 Uhr  
(und nach Vereinbarung)

## Der Museumshof

Eingebettet ins idyllische Siekertal und nur einen kurzen Weg von der Innenstadt entfernt, lädt der Museumshof zu einer Reise in das 19. Jahrhundert ein.

Von der Wassermühle über die Scheune bis zum Speicher könnt ihr in sechs liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern erleben, wie unsere Vorfahren auf dem Land lebten – anschaulich, authentisch und zum Greifen nah.

**Schützenstraße 35a  
32545 Bad Oeynhausen**



### ÖFFNUNGSZEITEN

Ende März bis Ende Oktober  
Sa und So: 12:30 – 17:30 Uhr



# DAS KRAFT QUELLEN ZENTRUM

in der Wandelhalle

## MONTAG

### Praxis Musiktherapie - Fatma Koslik

Seit der Geburtsstunde des Heilbades Bad Oeynhausen vor 180 Jahren zählt Musik zu den elementaren Säulen des Kurortes. Unser Neuzugang Fatma Koslik wird ab Juni 2026 ein eigenes musiktherapeutisches Programm im Kurpark anbieten. Jeden Montag verwandelt sich das Kraftquellen-Zentrum in eine Praxis für Musiktherapie.

#### Was ist Musiktherapie?

Musiktherapie ist eine therapeutische Methode, bei der Musik gezielt eingesetzt wird, um psychische, körperliche oder soziale Prozesse zu unterstützen. Sie richtet sich an Menschen jeden Alters. Sie unterstützt unter anderem bei Depressionen, Ängsten, chronischen Schmerzen, Stressbelastung, Erschöpfung oder nach belastenden Lebensereignissen. Auch Kinder mit Autismus oder ADHS finden in der Musiktherapie einen geschützten Raum, um Ausdruck, Struktur und Sicherheit zu erleben. Für Schwangere kann Musik eine stärkende Verbindung zu sich selbst und zum ungeborenen Kind schaffen. Ältere Menschen profitieren von aktivierender, stabilisierender und erinnerungsfördernder Arbeit mit Musik. Jede Einheit wird individuell abgestimmt. Im Mittelpunkt steht der Mensch mit seiner Lebenssituation, seinen Bedürfnissen und seiner eigenen musikalischen Ausdrucksform.

#### Über Fatma Koslik

Fatma Koslik ist selbständige Musiktherapeutin und begleitet Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Seit vielen Jahren ist sie im Zentrum für seelische Gesundheit in Lübbecke tätig und unterstützt dort Menschen in herausfordernden Lebensphasen. Diese Erfahrungen prägen ihre Arbeit bis heute – fachlich, sozial und menschlich.

#### Ausbildung & Qualifikationen

Ausgebildete Musik- und Klangtherapeutin  
Weiterbildung Integrative Traumatherapie  
Examierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

#### KONTAKT

0170 8898662

info@limsys.de



## DIENSTAG UND MITTWOCH

### Seniorenservice Bad Oeynhausen

Die meisten Menschen erkennen erst dann den Wert des Alltags, wenn dieser nicht mehr aus eigener Kraft bewältigt werden kann. Wie gut, wenn man dann Personen an der Seite hat, denen man vertrauen kann. Falls Unterstützung benötigt wird, können die engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Seniorenservice Bad Oeynhausen helfende Hände sein.

Das Team bietet Unterstützung bei den kleinen und großen Aufgaben des Alltags. Teilhabe und Selbstständigkeit stehen dabei im Vordergrund. Seit Mai 2026 ist der Seniorenservice jeden Dienstag und Mittwoch im Kraftquellen-Zentrum präsent, um professionell und menschlich bei allen Fragen rund um Pflege und Service zu beraten. Die Beratungsgespräche erhalten Sie unverbindlich und kostenlos. Das vielfältige Leistungsangebot des Seniorenservice Bad Oeynhausen umfasst unter anderem die Bereiche häusliche Pflege, Hauswirtschaft, Freizeitgestaltung sowie Begleitung und Unterstützung bei Erledigungen. Darüber hinaus werden Hilfestellungen im Umgang mit Technik, Unterstützung bei Umzügen inklusive Haushaltsauflösungen sowie Hilfe bei kleineren Gartenarbeiten angeboten.

Außerdem unterstützt und berät der Seniorenservice Bad Oeynhausen bei der Beantragung des Pflegegrades. In einem persönlichen Beratungsgespräch werden alle Möglichkeiten der Kostenübernahme durch die zuständigen Pflegekassen aufgezeigt.

**KONTAKT**  
05731 866 4747

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Di und Mi: 11 – 17 Uhr



  
**seniorenservice**  
mit unterstützung durchs leben

## DONNERSTAG – SONNTAG

# KURS & PROGRAMM & ANWENDUNGEN



## SIGRID HÖHR

### Klangmeditation, Klang-Bad, Vortrag Frauengesundheit

Sigrid Höhr ist ausgebildete Peter Hess®Klangmassagepraktikerin und Achtsamkeitscoachin mit einer Praxis für Klangmassage, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in Hille. Seit 2023 begeistert sie im Kurpark von Bad Oeynhausen mit ihren außergewöhnlichen Klang-Angeboten und sorgt für Tiefenentspannung und Resilienz. In der Akademie Gesundes Leben der Stiftung Reformhaus-Fachakademie® hat sie sich 2025 zur Beraterin Frauengesundheit weiterbilden lassen.



### Klang-Meditation

In der Ruhe liegt die Kraft, aber Ruhe bedeutet nicht immer Stille. Die von Sigrid Höhr angeleitete Meditation im Kraftquellen-Zentrum entwickelt ihre tiefenentspannende Wirkung durch den Einsatz von Klangschalen. Der lichtdurchflutete Raum in der Wandelhalle verbindet sich mit dem Klang und der sanften Vibration der Schalen zum perfekten Rahmen, um den Alltag zu vergessen und zu den eigenen, inneren Kraftquellen abzutauchen.

#### Mitbringen zum Kurs

eine dicke Yogamatte, ein Kissen und eine leichte Decke

#### Vortrag

### Kraftquelle Klang

#### Entspannung, die man hören und fühlen kann

Mit viel Erfahrungswissen arbeitet Sigrid Höhr mit der Kraft der Klangschalen. Was in ihren Kursen spür- und erlebbar ist, hat auch einen spannenden, theoretischen Hintergrund. Mit ihrem Vortrag „Kraftquelle Klang“ gibt Sigrid praktische Tipps, wie du Klangschalen zur Stärkung der eigenen Resilienz im Alltag nutzen kannst und vermittelt interessantes Hintergrundwissen. Sigrids freudige Botschaft: Entspannung muss man nicht mühsam lernen – man kann sie hören und fühlen.

#### TERMINE

28.05. / 25.06. / 16.07. /  
27.08. / 24.09. / 29.10. /  
26.11.

#### UHRZEIT

19 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

1 Stunde

#### PREIS

15,- €

#### TERMINE

29.05.

#### UHRZEIT

18 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

1,5 Stunden

#### PREIS

15,- €

### Klang-Bad

Wer im Badehaus II ein Klang-Bad nimmt, braucht kein Handtuch mitzubringen. Denn gebadet wird nicht in Thermalsole, sondern in einer unvergleichbaren Mischung aus Klängen, historischer Architektur und sanft gesprochenen Mantras. Sigrid Höhr und Ulla Lübbert machen sich die Resonanz und Schönheit der Kuppel des Badehauses zu Nutze, um ein pures und intensives Meditationserlebnis zu schaffen. Mit großen Gongs und Klangschalen verwandelt sich die Rotunde im Badehaus II in einen sphärischen Klangraum, der vergessen lässt, dass vor den Türen noch ein Alltag existiert.

#### Mitbringen zum Kurs

Yogamatte, Decke und Kissen

#### Vortrag

### Frauengesundheit neu gedacht

#### Ein ganzheitlicher Blick auf Körper & Geist

Frauengesundheit rückt in den vergangenen Jahren immer deutlicher in den Fokus der Forschung. In vielen gesundheitlichen Belangen haben Frauen andere Voraussetzungen, Belastungen und Bedürfnisse als Männer. Aber was macht Frauen wirklich gesund? Sigrid Höhr präsentiert in ihrem Vortrag eine moderne, ganzheitliche Sichtweise auf das Thema.

Schwerpunktmäßig beschäftigt sich der Vortrag mit den Themen „Hormone“, „Prävention & Lebensstil“ und „Stressmanagement im Alltag“. Dieser Vortrag bietet dir wissenschaftlich fundierte Einblicke und praktische Ansätze, um deine Gesundheit aktiv selbst in die Hand zu nehmen.

#### TERMINE

12.07. / 13.09. / 08.11.

#### UHRZEIT

17 Uhr

#### TREFFPUNKT

Eingang Badehaus II

#### DAUER

2 Stunden

#### PREIS

30,- €

#### TERMINE

06.11.

#### UHRZEIT

18 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

1,5 Stunden

#### PREIS

15,- €

## KATJA SCHWARZ

### Sport, Yoga und Meditation

Katja Schwarz ist Sport-, Yoga- und Meditationslehrerin und staatlich geprüfte Motopädin (Psychomotorik). Der Schwerpunkt ihrer Arbeit ist Gesundheitstraining für Menschen jeden Alters. Für den Anbieter „Neue Wege Reisen“ leitet Katja Sport-, Gesundheits- und Yoga-Reisen.



### Aqua-Yoga

Yoga kann eine echte Kraftanstrengung sein. Du traust dir die Übungen auf den Matten nicht zu? Dann nutze die unterstützende Kraft der Oeynhausener Thermalsole und die kompetente und achtsame Begleitung von Katja Schwarz. Durch den Auftrieb, die gefühlte Schwerelosigkeit und den Wasserwiderstand kräftigt Aqua-Yoga den gesamten Körper, fördert die Beweglichkeit und schult die Körperwahrnehmung.

#### Mitbringen zum Kurs

großes Badetuch oder Bademantel, Badeschlappen und Badekleidung

#### Hinweis

Der Kurs ist ausschließlich über die Tourist Information im Kurpark buchbar und nicht vor Ort in der Bali Therme oder im Online-Shop.

#### TERMINE

11.05. / 18.05. / 01.06. /  
08.06. / 15.06. / 22.06. /  
13.07. / 20.07. / 10.08. /  
17.08. / 24.08. / 31.08. /  
07.09. / 21.09. / 05.10. /  
12.10. / 02.11. / 09.11. /  
16.11. / 23.11. / 30.11. /  
07.12. / 14.12.

#### UHRZEIT

13 Uhr

#### TREFFPUNKT

Bali Therme

#### DAUER

1 Stunde

#### PREIS

16,- €

### Yoga-Walking

Dass Laufen an der frischen Luft einen therapeutischen Wert besitzt, wussten schon die alten Griechen. Kombiniert mit Elementen des Vini Yogas, Atemtraining und Meditation ergibt sich ein schonendes und gleichsam heilsames Ganzkörpertraining, das nicht überfordert, sondern auch den Geist entspannt.

Gemeinsam mit Katja Schwarz lernst du beim Yoga-Walking einfache Techniken kennen, um deine körperliche Stabilität und mentale Balance im Alltag zu stärken. Der Kurs ist geeignet für Anfänger oder Geübte aller Altersgruppen.

#### Mitbringen zum Kurs

festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Trinkflasche

#### TERMINE

13.06. / 15.08. / 24.10.

#### UHRZEIT

11 Uhr

#### TREFFPUNKT

Bali Therme

#### DAUER

1 Stunde

#### PREIS

8,- €



## Wald-Entspannung

Das aus Japan stammende Waldbaden (Shinrin-yoku) erfreut sich in Deutschland nicht nur großer Beliebtheit, auch durch Studien ist die gesundheitsfördernde Wirkung hinreichend belegt. Das bewusste Genießen, Fühlen, Atmen und Bewegen im Wald schenken tiefe Ruhe und Gelassenheit. Die Bäume und Elemente entfalten ihre entschleunigende Heilkraft, und das Immunsystem erholt sich vom Stress unseres Alltags. Gemeinsam mit unserer Expertin für die heilende Wirkung der Natur, Katja Schwarz, entdeckst du die Kraft des Waldes in den Grünanlagen des Staatsbads.

### Mitbringen zum Kurs

wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Getränk, kein Parfum

## Yoga & Klang – Eine Reise zu deiner inneren Mitte

Zwei Kraftquellen-Schöpferinnen und ein Angebot. Dieses Jahr verbinden Katja Schwarz und Sigrid Höhr ihre beiden Professionen und nutzen die Synergie aus Yoga-Praxis und sanftem Klang. Die Verbindung von Klang und Yoga verstärkt die Wirkung der Asanas, und Körper, Geist und Seele können wieder in Balance kommen. Schöpfe neue Kraft und tiefe Entspannung aus beiden Disziplinen.



### TERMINE

20.06., 11 Uhr  
17.07., 18 Uhr  
21.08., 18 Uhr  
02.09., 18 Uhr  
09.10., 10 Uhr

### TREFFPUNKT

Bali Therme

### DAUER

1 Stunde

### PREIS

10,- €

### TERMINE

06.09.

### UHRZEIT

17:30 Uhr

### TREFFPUNKT

Eingang Badehaus II

### DAUER

1,5 Stunden

### PREIS

45,- €

## MARIA HÄRING

### Wolle und Stricken

Auf der Lohe betreibt Maria Häring ihr eigenes Fachgeschäft rund um das Thema Wolle und Stricken. Mit viel Erfahrung und Geduld ist sie eine Institution für Handarbeiten in Bad Oeynhausen und hat letztes Jahr auf dem westfälischen Geschenkmart im Kurpark ihre liebevoll hergestellten Produkte präsentiert.



### Stricken im Park

Stricken und Häkeln sind ihr tägliches Handwerk. In diesem Jahr begrüßt dich Maria Häring regelmäßig im Kraftquellen-Zentrum zum gemeinsamen Stricken. Ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist, spielt dabei keine Rolle. Maria steht jedem mit Rat und helfender Hand zur Seite und hat neue Strickanleitungen und Ideen dabei. Auch bereits angefangene Strickarbeiten kannst du mitbringen, um dabei Unterstützung zu bekommen.

Vor allem steht die Freude an der Gemeinschaft und der Handarbeit im Vordergrund. Eigenes Strickzeug kann mitgebracht werden, wird aber von unserer Kursleiterin gestellt.

### TERMINE

21.05. / 04.06. / 11.06. /  
02.07. / 06.08. / 13.08. /  
10.09. / 17.09. / 01.10. /  
15.10. / 05.11. / 03.12. /  
10.12. / 17.12.

### UHRZEIT

18 Uhr

### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

### DAUER

2 Stunden

### PREIS

5,- €



## CORDULA THEINE

### Qi Gong, Kurse, Seminare und Vortrag

Cordula Theine, Leiterin des Gesundheitszentrums „Der Lebensbaum“ mit dreißigjähriger Erfahrung in Qi Gong, Meditation, Ayurveda, Ernährung und TCM begleitet dich authentisch auf deinem Weg, neue Energie zu schöpfen und somit deine Gesundheit zu stärken.



#### Kurs

### Qi Gong

Bring deine Energie in Fluss und entdecke im Grün des Kurparks die stärkende Kraft des Qi Gongs. Cordula Theine bringt für dich ihr Angebot unter das grüne Laubdach des Kurparks. Qi Gong ist für alle Altersgruppen geeignet, erfordert keine große Kraftanstrengung und hat sich u.a. bei Stress, Rückenschmerzen, Gelenkproblemen und Schlafstörungen bewährt. Der Kurs ist als Paket und als Einzeltermin buchbar.

#### Mitbringen zum Kurs

sportliche, bequeme Kleidung

#### TERMINE

14.08. / 21.08. / 28.08. /  
11.09. / 18.09. / 25.09.

#### UHRZEIT

17:30 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

1,5 Stunden

#### PREIS

17,- €  
85,- €/Paket



#### Seminar

### Qi Gong

Du wolltest schon immer Qi Gong ausprobieren und lernen, wie es dir zu mehr Ruhe, Energie und Balance verhilft? Hier ist deine Gelegenheit! Dieses Seminar zeigt dir durch eine wirkungsvolle Qi Gong-Routine auf, wie sich die Lehre leicht in deinen Alltag integrieren lässt.

Die fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – sind zentrale Energien in der Traditionellen Chinesischen Medizin und symbolisieren die verschiedenen natürlichen Kräfte, die in und um uns wirken.

#### Mitbringen zum Seminar

sportliche, bequeme Kleidung

#### Vortrag

### It's all about Qi

Leben im Hier und Jetzt: In unserem Alltagsgeschehen kommt das – viel zu oft – viel zu kurz. Die meiste Zeit lassen wir uns vom Strom des Stressflusses mitreißen, statt dass wir selbstbestimmt und klar an ein bestimmtes Ufer schwimmen. Die Achtsamkeit für den Moment, das Spüren und Leiten der eigenen Energie und die Kraft, unsere Gedanken mit unseren Fußsohlen zu verbinden – das ist eine Aufgabe, die uns heute nicht mehr leichtfällt. In diesem Vortrag erläutert Cordula die theoretischen und philosophischen Hintergründe des Qi Gong.

Die Lehre der fünf grundlegenden Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser stehen dabei im Vordergrund.

#### TERMINE

12.09. / 21.11.

#### UHRZEIT

14 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

3 Stunden

#### PREIS

75,- € inkl. Schulungs-  
material und Konstitutions-  
lehre

#### TERMINE

12.06.

#### UHRZEIT

18 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

1,5 Stunden

#### PREIS

20,- €

## HEIDI LÖDIGE

### Yoga und Gesundheit

Seit vielen Jahren ist die zertifizierte Yoga-, Gesundheits- und Personaltrainerin Heidi in Bad Oeynhausen mit ihrer Praxis Solarplexus ansässig. Auf Basis ihrer fundierten Ausbildung betreut sie jeden Gast nach seinem individuellen Bedürfnis und gestaltet jede Yoga-Stunde persönlich, professionell und authentisch.



## SARAH POLLMEIER

### Diät und Lebensmittel

Sarah Pollmeier ist selbstständige zertifizierte Diätassistentin und Lebensmitteltechnikerin mit einer Praxis in Bad Oeynhausen. Durch ihre wissenschaftlich fundierten Kenntnisse und ihre offene und empathische Art bringt sie einem mit Leichtigkeit das Thema „Gesunde Ernährung“ näher.



## Yoga im Park

Energie tanken, Kraft gewinnen und den eigenen Körper wahrnehmen – Yoga ist der Weg zu einem verantwortungsvollen Umgang mit uns selbst. Die gesundheitsfördernde Wirkung der Yoga-Übungen wird durch die wunderschöne Kulisse des Kurparks noch unterstützt. Mit gezielten Atemübungen förderst du deine Entspannung und trainierst deine Muskulatur. Yoga im Park ist ein offener Treff für Anfänger bis Fortgeschrittene, begleitet von unserer Yoga-Expertin Heidi Lödige.

### Mitbringen zum Kurs

Yogamatte, bequeme, sportliche Kleidung

**Mindestteilnehmerzahl: 5**

### TERMINE

30.05. / 13.06. / 27.06. /  
04.07. / 18.07. / 22.08. /  
05.09. / 10.10. / 31.10. /  
07.11. / 05.12. / 12.12.

### UHRZEIT

12:30 Uhr

### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

### DAUER

1 Stunde

### PREIS

15,- €

### Vortrag

## Gesunde Ernährung

Durch dieses Kursangebot bieten wir dir die Möglichkeit, einen neuen Zugang zu gesunder Ernährung zu erlangen. Ein Großteil der in den Industrienationen vergesellschafteten Krankheiten hängt mit einer ungesunden Ernährung zusammen. Eine gesunde Ernährung hingegen liefert dem Körper essenzielle Nährstoffe, steigert die Energie und Leistungsfähigkeit, stärkt das Immunsystem und beugt chronischen Krankheiten vor. Sie fördert das Wohlbefinden, verbessert Haut und Haare, unterstützt die Darmgesundheit und kann sogar das Risiko für Demenz senken. Um Erfolge zu erzielen, reichen oft schon kleine, aber bewusste Veränderungen aus, welche Sarah Pollmeier in diesem Kursangebot mit dir teilen möchte.

### TERMINE

22.05. / 09.07. / 22.10.

### UHRZEIT

18 Uhr

### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

### DAUER

1,5 Stunden

### PREIS

17,- €



## RUZANNA SHAHINYAN

### Beratung und Coaching

Ruzanna Shahinyan ist selbständige psychologische Beraterin, Coach, Mentorin und leitende Psychologin M. Sc. in der Weserland-Klinik. Als Burnout-Beraterin, Entspannungs- und medizinische Qi Gong-Trainerin sowie Achtsamkeitslehrerin bringt Ruzanna viel Erfahrung und Leidenschaft mit in ihre Angebote und vermittelt dir, wie du gezielt zurück zu dir selbst findest.



### Achtsamkeitstraining im Park

Ruzanna schult dich darin, Achtsamkeit im Alltag zu praktizieren und gesünder, zufriedener, erfolgreicher und resilienter durch den Tag zu gehen. Du erhältst die Möglichkeit, mit Übungen wie Body Scan, Atemübungen, Sitzmeditation und Fantasiereisen die Kunst des Beobachtens, des Akzeptierens und Loslassens zu lernen. Außerdem wirst du erfahren, wie du deine ganz alltäglichen Beschäftigungen als Achtsamkeitsübungen nutzen kannst.

#### Mitbringen zum Kurs

bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, Socken, Yogamatte, Kissen, Decke, Wasser

#### TERMINE

**30.07., 18 Uhr**  
Gefühle & Emotionen  
annehmen

**23.08., 12 Uhr**  
Die Kraft des Schweigens

**12.12., 14:30 Uhr**  
Verstehen statt bewerten

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

1,5 Stunden

#### PREIS

25,- €

#### Seminar

### Psycho-Logisch! Werkzeuge fürs Leben

Um andere besser zu verstehen, Beziehungen zu stärken und Stress zu bewältigen, brauchst du das richtige psychologische Werkzeug. Diese Seminarreihe richtet sich an alle, die verstehen möchten, wie wir Menschen ticken – ohne Fachchinesisch, aber mit Tiefgang. Hier geht's um die spannenden Zusammenhänge zwischen Gefühlen, Gedanken und Verhalten. Mit humorvollem Blick auf die menschliche Psyche erfährst du im Gruppengespräch, was Menschen antreibt, blockiert und verbindet. Du lernst einfache psychologische Grundlagen kennen, die helfen, dich selbst und deine Mitmenschen gelassener wahrzunehmen.

#### Teilnehmerzahl

1 bis max. 10

#### TERMINE

**12.07.**  
Psychische Grundbedürfnisse – Orientierung für innere Balance

**09.08.**  
Innere Antreiber, Denkmuster, Überlebens- & Schutzstrategien

**08.11.**  
Gefühle wahrnehmen, benennen, zulassen & bewältigen

#### UHRZEIT

12 Uhr

#### TREFFPUNKT

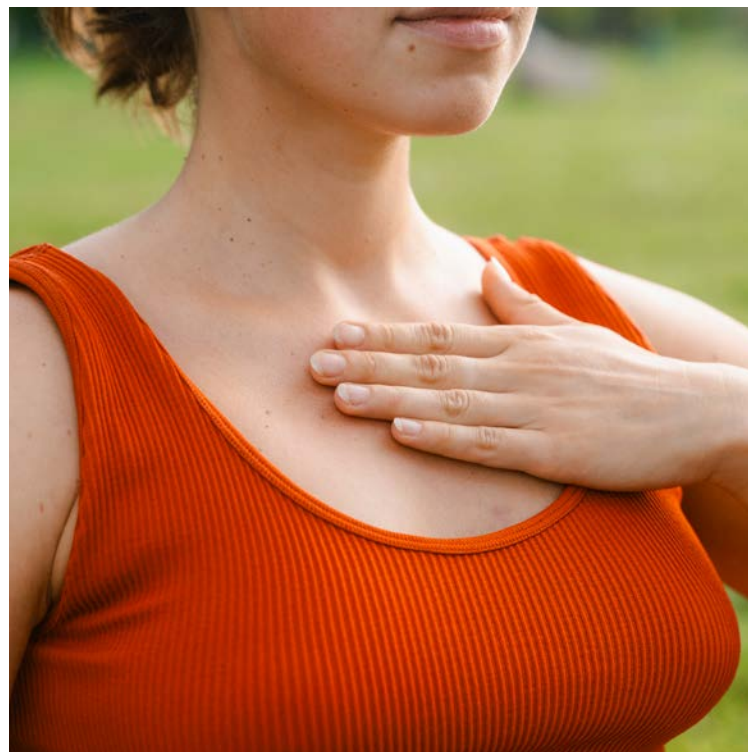
Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

2 Stunden

#### PREIS

25,- €



## ANJA HUBER

### Hypnose und Motivation

Anja Huber ist Hypnosecoach, Coach im kontextuellen Coaching und Motivationstrainerin mit 20-jähriger Erfahrung und eigener Praxis in Bad Oeynhausen. Außerdem arbeitet sie freiberuflich für diverse Bildungsträger. Bekannt wurde sie durch Beiträge des WDR im Rahmen der Sendung „Das erste Mal“.



## Atemgold – Das Seminar zum rauchfreien Leben

Die Risiken des Rauchens sind kaum noch jemandem unbekannt, und trotzdem fällt es schwer, vom Rauchen abzulassen. Alles, was wir wiederholen, prägt sich ein, wird Teil unserer Gewohnheiten und von uns selbst. Das bedeutet, dass es mit dem Weglassen nicht einfach getan ist, denn neue Eigenschaften und Tätigkeiten müssen den freigewordenen Raum füllen.

Hier setzt unser Seminar an. Wir schauen gemeinsam, welche Automatismen sich eingeschlichen haben, welche Zusammenhänge zwischen dem Rauchen und anderen Dingen bestehen oder ob Rituale daraus geworden sind. Nach dieser Bestandsaufnahme sammeln wir Möglichkeiten für Veränderungen und Handlungsalternativen.

#### Mitbringen zum Kurs

Schreibmaterial, Verpflegung: Wasser und Obst ist vorhanden, alles andere nach Bedarf bitte mitbringen

**TERMINE**  
06.06./10.10.

**UHRZEIT**  
9 Uhr

**TREFFPUNKT**  
Kraftquellen-Zentrum

**DAUER**  
4 Stunden

**PREIS**  
99,- €

## Formvollendet – Das Seminar zum Erreichen des Wohlfühlgewichtes

Kennst du dein gesundes Wohlfühlgewicht? Hattest Du es schon mal in deinem Leben, und kannst du dich daran erinnern? Willst du es zurückhaben?

Es sind meist nicht die Zahlen auf der Waage, die uns beeindrucken, sondern das Lebensgefühl, das wir damit verbinden. Deshalb ist es wichtig, eine Vorstellung davon zu haben, was nach Erreichen unseres gesunden Idealgewichts anders wäre. In diesem Seminar sammeln wir Möglichkeiten für Veränderungen im Alltag und für knifflige Situationen genauso wie für den Umgang mit Gelüsten. Wir entwickeln ein erwünschtes Selbstbild und vertiefen dieses in einer geführten Meditation. Übrigens: Der „Schweinehund“ muss draußen bleiben.

#### Mitbringen zum Kurs

Schreibmaterial, Verpflegung: Wasser und Obst ist vorhanden, alles andere nach Bedarf bitte mitbringen

**TERMINE**  
27.06./21.11.

**UHRZEIT**  
9 Uhr

**TREFFPUNKT**  
Kraftquellen-Zentrum

**DAUER**  
4 Stunden

**PREIS**  
99,- €



## Frauenworkshop

**Zeit des Wandels**

Manchmal ist es Zeit innezuhalten, Bilanz zu ziehen und sich aufzumachen in eine frische, selbstgestaltete Zukunft. Dieser Workshop bietet Raum für Erkenntnis, Zielsetzung und Gestaltung erster Schritte in ein zukünftiges Leben.

Mithilfe von Ansätzen aus der Persönlichkeitsentwicklung, Übungen zur bewussten Selbstfürsorge und Methoden aus Coaching und Achtsamkeit werden die Teilnehmerinnen dabei unterstützt, ihre Stärken neu wahrzunehmen, innere Hemmnisse zu überwinden und neue Perspektiven mutig zu erkunden. Durch Visualisierungen machen wir unsere Zukunft vorwegnehmend lebendig und freuen uns auf die Umsetzung.

**Mitbringen zum Kurs**

Schreibmaterial und Buntstifte, Verpflegung: Wasser und Obst ist vorhanden, alles andere nach Bedarf bitte mitbringen

**TERMINE**

16.05./13.06./  
12.09./07.11.

**UHRZEIT**

9 Uhr

**TREFFPUNKT**

Kraftquellen-Zentrum

**DAUER**

4 Stunden

**PREIS**

60,- €

## Workshop

**Die Säulen der Partnerschaft**

Aus welchen stützenden Säulen besteht eine Partnerschaft?  
Wie pflege ich diese Säulen, damit sie die Beziehung stärken?  
Was mache ich, wenn sie bröckeln?

Eine Partnerschaft ist wie ein Spielfeld, dem diese Säulen einen Rahmen geben. Manchmal verlassen wir dieses Spielfeld und erkennen erst im Nachhinein, was wir verloren haben. In diesem Workshop entdecken wir, wie wir unsere Partnerschaft neu ausrichten können, eine Beziehung wieder beleben oder wie wir auf das Spielfeld zurückkehren können.

Mithilfe von Ansätzen aus der Persönlichkeitsentwicklung, Übungen zur bewussten Selbstfürsorge und Methoden aus Coaching und Achtsamkeit werden die Teilnehmenden dabei unterstützt, neue Perspektiven für die Partnerschaft mutig zu erkunden.

**Mitbringen zum Kurs**

Schreibmaterial, Verpflegung: Wasser und Obst ist vorhanden, alles andere nach Bedarf bitte mitbringen

**TERMINE**

30.05./05.09.

**UHRZEIT**

9 Uhr

**TREFFPUNKT**

Kraftquellen-Zentrum

**DAUER**

4 Stunden

**PREIS**

60,- €



## BIRGIT MIDDENDORF

### Progressive Muskelentspannung und autogenes Training

Birgit Middendorf ist Diplompsychologin und Krankenschwester. Zudem unterrichtet sie psychologische Themen bei unterschiedlichsten Zielgruppen. Durch ihr hohes Einfühlungsvermögen und ihre ausgesprochene Kreativität gelingt es ihr, ihre Kurse teilnehmerorientiert und abwechslungsreich zu gestalten. Ihre Veranstaltungen kannst du als aufeinander aufbauende Kursreihe oder als in sich abgeschlossene Einzelveranstaltung buchen.



### Progressive Muskelentspannung im Park

Es ist sicherlich ein persönliches Erfolgserlebnis, wenn es Ihnen gelingt, willentlich auf Ihre körperlichen Verspannungen Einfluss zu nehmen. Dass dieses funktioniert, zeigte schon der Begründer der Methode der Progressiven Muskelentspannung, Edmund Jacobson. Er wies nach, dass bei regelmäßigem Üben von An- und Entspannung einzelner Muskeln ein tiefer Ruhezustand und eine Auszeit von Grübeln, Schlaflosigkeit und Schmerzen erreicht werden kann.

#### TERMINE

Kursreihe 1  
21.05. / 28.05. /  
11.06. / 18.06.  
Kursreihe 2  
03.09. / 10.09. /  
17.09. / 24.09.

#### UHRZEIT

10 Uhr

#### EINZELTERMINE

23.05. / 06.06. / 28.06. /  
04.07. / 10.07. / 05.09. /  
19.09. / 10.10. / 07.11. /  
21.11. / 05.12. / 19.12.

#### UHRZEIT

14 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

1,5 Stunden

#### PREIS

15,- €

## Autogenes Training im Park

Es ist bekannt, dass man seinen körperlichen Spannungszustand gedanklich, autonom und wirksam beeinflussen kann. Gedanken sind jederzeit verfügbar. Sie sind wichtige Werkzeuge und bestimmen die Wahrnehmung in Ruhe, im Alltagsstress und bei stärkeren Belastungen.

Der Begründer der Methode des Autogenen Trainings, der Psychiater und Psychotherapeut Prof. Johannes Heinrich Schultz, wies die Wirksamkeit von selbst gedachten, formelhaften Zielzuständen tiefer Entspannung wie Wärme oder Schwere im letzten Jahrhundert nach. Die Übungen sind schnell erlernbar und in den Alltag übertragbar.

#### Bitte zu den Kursen mitbringen

bequeme Kleidung, Yogamatte, dünne Decke, bei Bedarf Sitz- oder Kopfkissen, warme Socken

#### TERMINE

Kursreihe 1  
25.06. / 02.07. /  
09.07. / 16.07.  
Kursreihe 2  
01.10. / 08.10. /  
15.10. / 05.11.

#### UHRZEIT

10 Uhr

#### PREIS

80,- € je Kurs

#### EINZELTERMINE

23.05. / 06.06. / 28.06. /  
04.07. / 10.07. / 05.09. /  
19.09. / 10.10. / 07.11. /  
21.11. / 05.12. / 19.12.

#### UHRZEIT

14 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum



## LARISSA HEIDEMANN-PRÜSSNER

### Kräuter- und Wildnispädagogik

Larissa Heidemann-Prüßner wird dich dieses Jahr in die Welt der Kräuter mitnehmen. Hauptberuflich als Lehrerin tätig, machte Larissa mit großer Begeisterung Weiterbildungen zur Kräuter- und Wildnispädagogin und ShinrinYoku-Leiterin. Ein weiteres, großes Interesse von Larissa sind Permakulturen und solidarische Landwirtschaft.



### Kräuterführungen

Wir stehen mit unseren Füßen in einer Speisekammer und Apotheke – und wissen es oft nicht. Die Parkanlagen in Bad Oeynhausen sind grüne Oasen. Mit fachkundiger Begleitung von Larissa Heidemann-Prüßner durch die Natur entdeckst du im Kurpark wertvolle, heimische Heil- und Wildkräuter. Ihre regelmäßigen Führungen passt sie inhaltlich dem Lauf der Jahreszeiten und der wechselnden, heimischen Flora an. Mehrfache Teilnahme lohnt sich!

#### Johanniskraut-Seminar

### Die Kraft der Sonne

Im Kräutergarten machen wir uns mit diesem wirkmächtigen Heilkraut vertraut und tauschen unsere Kenntnisse über seine Heilkraft und Wirkung aus. Wir sammeln seine Blüten und lernen verschiedene Möglichkeiten seiner Verwendung als Heilmittel kennen. Im Vordergrund steht die Herstellung eines Auszugsöls aus dem Johanniskraut, dem sogenannten „Rotöl“ im Kraftquellen-Zentrum.

#### Mitbringen zum Kurs

ein sauberes Schraubglas und ein hochwertiges Pflanzenöl (z.B. Oliven- oder Sonnenblumenöl)

**Max. 8 Personen**

#### TERMINE

16.05./18.07./12.09.

#### UHRZEIT

16 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

2 Stunden

#### PREIS

15,- €

#### TERMINE

21.06.

#### UHRZEIT

11 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

2 Stunden

#### PREIS

17,- €

#### Das Beinwell-Seminar

### Die Kraft der Wurzel

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Die Kräfte gehen zurück zur Erde – in die Wurzeln. Besondere Kräfte erlangt dabei die Wurzel des Beinwells. Tinkturen, die aus dieser Wurzel ange-setzt werden, sollen schmerzlindernd und heilungsfördernd bei Prellungen, Verstauchungen und Gelenkschmerzen wirken. Wie so häufig, hat auch diese Heilpflanze Licht- und Schattenseiten. Über ihre gesunde Verwendung und ihre Risiken klärt Larissa in ihrem Seminar auf. Außerdem setzen wir ein Auszugsöl mit der Beinwellwurzel an.

#### Materialien:

ein sauberes Schraubglas, Schneidebrett und Küchenmesser

#### TERMINE

10.10.

#### UHRZEIT

16 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

2 Stunden

#### PREIS

17,- €

#### Das Lebkuchenseminar

### „Mit Kardamon, Nelke und Sternanis“

Ein einzigartiges Seminar in besonderer Location bietet Larissa kurz vor der schönsten Zeit des Jahres an. Kurz bevor Weihnachten vor der Tür steht, wird in der urigen Atmosphäre des Rehmer Heimathauses unter fachkundiger Begleitung Lebkuchen hergestellt. Das einst auch als Magenbrot bekannte Gebäck blickt auf eine uralte Tradition zurück und wurde im Mittelalter auch wegen seiner gesundheitlichen Wirkung angepriesen. Larissa hat nicht nur ein historisches Rezept für die Kursteilnehmer dabei, gebacken wird der selbsthergestellte Lebkuchen vor Ort im historischen Backhaus. Ein besinnlicher und gesunder Start in die Adventszeit wird garantiert.

#### TERMINE

22.11.

#### UHRZEIT

15 Uhr

#### TREFFPUNKT

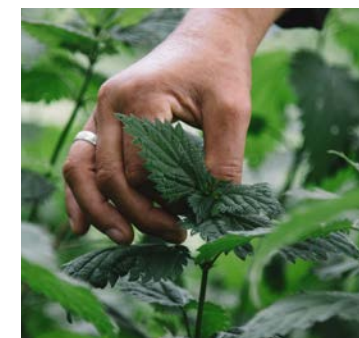
Heimathaus Rehme,  
Auf dem Köppen 24

#### DAUER

3 Stunden

#### PREIS

25,- €



## BEATE BARON

### Sozialpädagogik

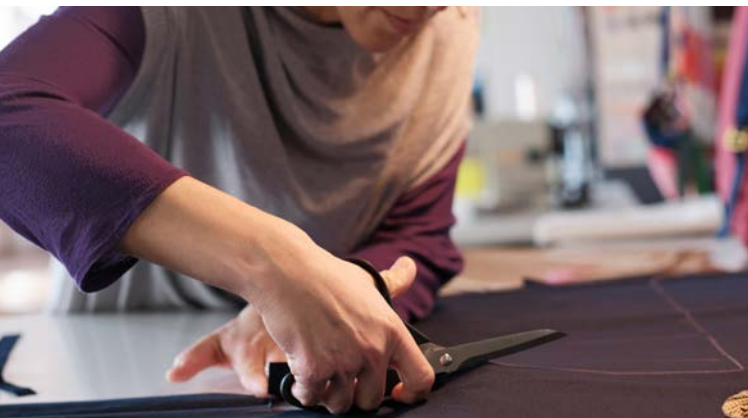
Als Diplompädagogin und Berufsschullehrerin hat Beate Baron jahrelang das Fach „Sozialpädagogische Fachpraxis“ und für die Freizeitgestaltung von Menschen aller Altersklassen unterschiedliche Textilprojekte durchgeführt. Die Freude am Nähen liegt in Beates Familie. Bereits ihr Urgroßvater war Schneidermeister, und die heimische Küche wurde von ihrer Mutter schnell mal in eine kleine Nähstube verwandelt.



### Das tapfere Schneiderlein

Schnell aus Stoffen mit den eigenen Händen etwas Schönes herstellen? Mit einfachen Nähten und Schnittmustern mit der Hand oder Nähmaschine Teddys, Taschen, Kissen, Beutel, Schals, Tücher zaubern? Das tapfere Schneiderlein hat es uns vorgemacht. Wir machen es in der Märchenstadt Bad Oeynhausen nach! Wenn du Lust auf kreatives Arbeiten in einer geselligen Runde hast, bist du genau richtig. Die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und zu entwickeln oder gar ein neues Hobby zu entdecken schafft Lebensfreude! Eine Grundausrüstung und Auswahl an Stoffen ist vorhanden, gerne können aber auch eigene Stoffe und Garne mitgebracht werden.

Für die Stoffe wird je nach Menge ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben.



#### TERMINE

15.05. / 29.05. / 19.06. /  
26.06. / 17.07. / 24.07. /  
04.09. / 02.10. / 09.10. /  
16.10. / 23.10. / 13.11. /  
20.11. / 27.11. / 04.12. / 11.12.

#### UHRZEIT

15 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

2 Stunden

#### PREIS

Erwachsene 5 € / Kinder  
und Jugendliche 2,50 €

## ERZÄHLKREIS

### Märchen

### Märchenhafte Kräfte

Sie handeln von Mut, Verwandlungen und Magie. Märchen sind ein Schlüssel zum Verständnis des Menschen und seiner ureigenen Wünsche, Fähigkeiten, Ängste und Sorgen. Ob wir nun jung oder alt sind – Märchen haben verborgene Kräfte, die unsere Seele berühren. Bad Oeynhausen besitzt durch das Märchenmuseum eine besondere Tradition in der Kunst des Erzählens. Der Erzählkreis pflegt diese Tradition bis heute.

Nach der erfolgreichen Reihe „Märchenhafter Sprudel“, für den der Erzählkreis mit dem Heimatpreis 2025 prämiert worden ist, setzen wir das wunderbare Format mit „Märchenhafte Kräfte“ 2026 im Kraftquellen-Zentrum fort. Zwei Mal im Monat geht es auf eine magische Reise in die Welt der Fantasie. Lass dich auf die älteste Form der Unterhaltung ein – das Lauschen einer Stimme, die dir Geschichten erzählt – und entdecke eine Weisheit, die uns als Kindern bewusst war: Manchmal braucht es die Dimension des Fantastischen, um die Realität besser zu verstehen. Unterstützt wird die Veranstaltung vom Förderkreis Deutsches Märchen- und Wesersagenmuseum e.V.

#### TERMINE

05.06. / 14.06. / 23.07. /  
07.08. / 20.08. / 19.09. /  
27.09. / 11.10. / 25.10. /  
02.11. / 29.11. / 08.12.

#### UHRZEIT

19 Uhr

#### TREFFPUNKT

Kraftquellen-Zentrum

#### DAUER

1 Stunde

#### PREIS

Am Ende der Veranstaltung  
gibt es eine Hutsammlung



## EINZELANWENDUNGEN

Sergej Röhrig

### Massage- und Wellness-Erlebnis

Physiotherapeut Sergej Röhrig bietet seine mobilen Wellness-Erlebnisse jetzt auch exklusiv als buchbare Einzelanwendung im Kraftquellen-Zentrum an. Sein umfassendes Angebot von Massagetechniken und Angeboten findest du auf Sergejs Website: [www.sergej-roehrig.de](http://www.sergej-roehrig.de)

Such dir dein exklusives Entspannungs-Angebot aus und vereinbare mit Sergej einen Termin in unserem Kraftquellen-Zentrum, welches er kurzerhand in deine Wohlfühloase verwandeln wird.



#### KONTAKT

0160 2336638

[Info@sergej-roehrig.de](mailto:Info@sergej-roehrig.de)



Sylke Domke

### Thai-Yoga-Massage

Sylke Domke ist seit 2025 Kraftquellen-Schöpferin. Nach ihrer Thai-Yoga-Ausbildung in Bayern war Sylke sofort klar, dass sie diese wundervolle Art der achtsamen Berührung unbedingt weitergeben möchte.

Durch sanften Druck auf die Energielinien des Körpers regt die Thai-Yoga-Massage den Energiefluss im Körper an. Das Bindegewebe wird massiert, und es entsteht eine wohltuende Entlastung der Wirbelkörper. Durch achtsame Dehnungen, assistierte Asanas (passives Yoga) und Druckmassagen werden Blockaden gelöst. Die Thai-Yoga-Massage empfiehlt sich in erster Linie zur Prävention und Regeneration. Sie kommt ohne Öl und Pulver aus und wird in bequemer, leichter Kleidung auf einer dicken Matte durchgeführt.

#### DAUER

1 Stunde

#### PREIS

55,- €

#### KONTAKT

0151 58800468



Sigrid Höhr

### Klangschalen-Massage

Augen schließen, Schwingungen fühlen und loslassen – dieses Jahr wartet im Kraftquellen-Zentrum eine besondere Einzelanwendung auf dich. Eine Klangschalen-Massage von Sigrid Höhr ist die beste Gelegenheit, den Stress des Alltags zu vergessen und dich ganz auf das eigene Körpergefühl zu konzentrieren. Schalen verschiedener Größe werden dabei auf oder neben deinen Körper gestellt und sanft angeschlagen.

Wenn du unter Rückenschmerzen und Verspannungen, Schlafstörungen, Stress, Konzentrationsstörungen oder Verdauungsproblemen leidest, bietet die Klangschalen-Massage eine ganzheitliche Option, um die Selbstheilungskräfte deines Körpers zu aktivieren.

Ruzanna Shahinyan

### Psychologische Einzel- und Paarberatung im Kraftquellen-Zentrum

Stress, Krisen, Konflikte und Krankheiten – manchmal bauen sich die Probleme unseres Alltags scheinbar zu einem Berg vor uns auf. Diesen Berg musst du nicht alleine überwinden. Ruzanna hilft dir auf deinem Weg zu neuer Kraft und Zuversicht. In einem persönlichen Einzelcoaching lernst du bestimmte Fähigkeiten und Strategien kennen, um deine Resilienz zu stärken und dich mit neuer Leichtigkeit wohl zu fühlen und deine Wünsche zu manifestieren.

Terminvergabe erfolgt nach persönlicher Absprache mit Ruzanna Shahinyan.

#### DAUER

45 Minuten

#### PREIS

55,- €

#### KONTAKT

0176 50227512



#### DAUER

45 Minuten

#### PREIS

75,- €

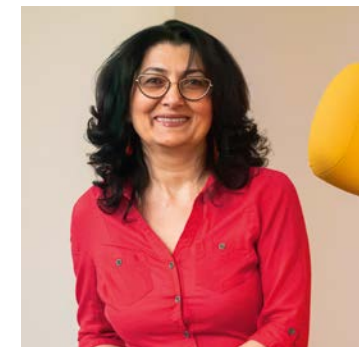
Erstgespräch 90,-€/

90 Minuten

#### KONTAKT

0151 43262256

[ruzansshahinyan@gmail.com](mailto:ruzansshahinyan@gmail.com)





# KONTAKT

## **Tourist Information**

Im Kurpark

Tel. 05731 1300

[tourist-information@badoeynhausen.de](mailto:tourist-information@badoeynhausen.de)

## **Öffnungszeiten**

Montag – Freitag: 9:00 – 17:00 Uhr

Samstag: 10:00 – 15:00 Uhr

Sonntag: 13:00 – 17:00 Uhr

[www.staatsbad-oeynhausen.de](http://www.staatsbad-oeynhausen.de)

## **Impressum**

Herausgeber: Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH

Redaktion: (v.i.S.d.P.) Staatsbad Bad Oeynhausen GmbH, Im Kurpark, 32545 Bad Oeynhausen

[tourist-information@badoeynhausen.de](mailto:tourist-information@badoeynhausen.de), [www.staatsbad-oeynhausen.de](http://www.staatsbad-oeynhausen.de)

Mitarbeit: Christian Barnbeck

Gestaltung: [deteringdesign.de](http://deteringdesign.de)

Fotografie: Peter Hübbe, Christoph Wienböcker, TWT Dominik Ketz, Ruzanna Shahinyan,

Silke Wedler, Glampingwelt, Laura Höhr, Circle One, C. Theine, iStock

Für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben kann trotz  
sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen werden.

Redaktionsschluss: März 2026