

26. - 29.06.2025

1. Bad Laerer

Achtsamkeits-
FESTIVAL

mit Mittsommer-Markt

28. & 29.06.2025



 **BAD LAER**
1175 SOLE
JAHRE 0 HEIL
BAD

1. Bad Laerer Achtsamkeits- FESTIVAL

In Bad Laer lässt sich ganz wunderbar „natürlich entspannen“, wie schon der Slogan unseres schönen Kurortes verrät. Das verdanken wir unter anderem unserer Sole, die schon lange zum Vitalisieren, Regenieren und Heilen eingesetzt wird. In 50 Jahren als Heilbad durften wir unzählige Menschen mit unserem Heilmittel Sole, zahlreichen Wellness-, Gesundheits- und Aktiv-Angeboten verwöhnen.

Das nehmen wir 2025 zum Anlass, um gemeinsam mit Euch vom 26.-29.06.2025 das **1. Bad Laerer Achtsamkeitsfestival** zu begehen.

Erlebt unseren Kurpark, Wald und Natur mit Erholungsangeboten für Körper und Seele. Taucht ein in Lesungen, Sinnesführungen und Bio-Küche, atmet durch und lasst den Geist wandern.

Am Sa., 28.06., und So., 29.06.2025, möchten wir dann auf unserem **Mittsommer-Markt** mit Euch feiern. Freut Euch auf ein sommer-leichtes Programm, liebevolles Kunsthandwerk & Design bei freiem Eintritt für Groß & Klein!

Das gesamte Programm
digital und Tickets unter:

www.bad-laer.de/jubilaem

und in der Tourist-Information
Glandorfer Str. 5, 49196 Bad Laer
Tel. 05424 291188, touristinfo@bad-laer.de



GemeindeBadLaer



bad_laer

26.06.2025

18:00 - 20:00 Uhr After-Work-Wanderung
19:30 - 20:30 Uhr Vortrag: Kraftquelle Resilienz
21:00 - 21:45 Uhr Abend-Meditation

27.06.2025

15:00 - 17:00 Uhr LandArt für zu Hause
17:30 - 20:00 Uhr Eine vegetarische Reise
durch die Bio-Küche
17:30 - 19:00 Uhr Sinnesführung
20:00 - 21:30 Uhr Nachhaltig Netzwerken
20:00 - 23:00 Uhr Get together im Kurpark mit Musik,
Vernissage und Naturillumination

28.06.2025

11:00 - 12:00 Uhr Fußyoga & Geh-Meditation
12:00 - 22:00 Uhr Mittsommer-Markt
13:00 - 14:00 Uhr Glückslesung
15:15 - 16:45 Uhr Slow-Picknick
17:30 - 18:30 Uhr Mein Kräutergarten
19:30 - 20:15 Uhr Atem-Klangschalen-Meditation

29.06.2025

07:00 - 08:00 Uhr Guten-Morgen-Yoga
10:00 - 17:00 Uhr Mittsommer-Markt
10:00 - 12:00 Uhr Waldbaden
13:00 - 14:30 Uhr Entspannung durch Düfte

Jetzt
Tickets
sichern!

**Einzeltickets & 4-Tages-Tickets
(30 €)* verfügbar.**

*ausgenommen: Speise- oder
Materialkosten; nur gültig mit
Anmeldung für einzelne Module

Donnerstag

26.06.2025

AFTER-WORK-WANDERUNG

Gesunder Rücken, gesunder Geist

Mit Gesundheitswanderführerin *Marita Fehr* macht Ihr Euch auf den Weg über den Bad Laerer „RückenfitPfad“. Lasst auf der Wanderung am Fuße des Teutoburger Waldes Stress und Hektik des Alltags hinter Euch und genießt dehnennde, entspannende und lockernde Übungen inmitten der Natur.

18:00 - 20:00 | Wanderparkplatz am Blomberg
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

KRAFTQUELLE RESILIENZ

Was uns im Alltag widerstandsfähig macht

Der Vortrag von Resilienzcoach *Conny Hollmann* liefert stärkende Anregungen zur Gestaltung des eigenen Alltags. Resilienz ist die Kraft, mit der es Menschen gelingt, Schicksalsschläge und Widrigkeiten zu überwinden. Sie ist die innere Stärke, mit der wir schwierige Situationen meistern und sogar gestärkt aus ihnen hervorgehen können. Sie hilft, sich auf künftige Herausforderungen vorzubereiten und aktiviert unser Potential für Veränderung und persönliche Entwicklung.

19:30 - 20:30 | Zelt auf dem Thieplatz, Bad Laer
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

ABEND-MEDITATION

in der Wegekappelle Müschen

Mit Yogalehrerin *Silke Groß* lassen wir den Abend ausklingen. Unabhängig von Konfession, Alter oder Meditationskenntnissen öffnet die architektonisch spannende Wegekappelle ihre Türen für Euch.

21:00 - 21:45 |
Wegekappelle, Kruitskamp,
Bad Laer | kostenfrei



Freitag

27.06.2025

LANDART FÜR ZU HAUSE

Arbeiten mit Naturmaterialien

Mit der Holzbildhauerin & Tischlermeisterin *Birgit Pahlkötter* schafft Ihr kleine Dekorations- oder Kunstobjekte auf Basis natürlicher Materialien für die eigenen vier Wände.

15:00 - 17:00 | Lehrbienenhaus, Bad Laer
Kosten: 19 €, 15 € mit 4-Tages-Ticket (Materialpaket vorab buchen)

EINE VEGETARISCHE REISE DURCH DIE BIO-KÜCHE

Kulinarisches vom Bio-Hotel Melter

Ein einmaliges Erlebnis: Lasst Euch verzaubern von den köstlichen und nachhaltigen Kreationen des Hotelrestaurants und genießt regional-saisonal!

17:30 - 20:00 | Bio-Hotel Melter, Finkenweg 2, Bad Laer
Kosten: 34 €

SINNESFÜHRUNG

Bewusste Wahrnehmung
und Entschleunigung

Achtsam und mit allen Sinnen wird die sommerliche Natur des Kurparks gespürt. Eine kleine „sinnliche“ Auszeit vom Alltag, abgerundet durch Entspannungsübungen von *Sandra Meinert*.

17:30 - 19:00 | An der „Mühle“, Kurgartenallee 1, Bad Laer
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

AQUA-PILATES UND BRAIN-FITNESS in der Sole

Marita Fehr verbindet die beliebte Sportart Pilates mit sanften Übungen in der gesundheitsförderlichen Bad Laerer Sole. Gemischt werden diese mit Einheiten zum Training beider Gehirnhälften. Zwischen 19:30 und 21:30 werden halbstündige Slots angeboten.

19:30 - 21:30 | SoleVital, Remseder Str. 5, Bad Laer
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

Freitag
27.06.2025

NACHHALTIG NETZWERKEN

Netzwerktreffen & Impulsvorträge

Für Akteure & Interessierte aus den Bereichen Wohlbefinden, Wellness, Achtsam- & Nachhaltigkeit

20:00 - 21:30 | Zelt auf dem Thieplatz, Bad Laer
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

GET TOGETHER

Musik, Outdoor-Vernissage und Naturillumination

Der perfekte Start ins Wochenende.
Ab 20 Uhr erwartet Euch das entspannte Sound-Erlebnis „Chillin' Grooves“ des KlangDuos im Kurpark. Ruhige elektronische Beats vereint mit Naturinstrumenten, Lichtinstallationen und der Eröffnung der Outdoor-Ausstellung „Galerie im Kurpark“ des KVV Bad Laer. Wer möchte, bringt Picknickdecke und -korb mit. Kühle Drinks und weitere Sitzgelegenheiten sind vor Ort vorhanden.

20:00 - 23:00 | Gradierwerk, Kurpark Bad Laer
kostenfrei

Samstag
28.06.2025

FUSSYOGA & GEHMEDITATION

am Barfußpfad

Auf unseren Füßen stehen wir fest im Leben. Sie leiten Schritt und Tritt, sind in ständiger Balance und wichtiger Dreh- und Angelpunkt für Gesundheit, Mobilität und Stabilität.

Am Barfußpfad widmet sich Yogalehrerin *Silke Groß* der Fußgesundheit und dem Gehen als Schlüssel für unser Wohlbefinden.

10:00 - 12:00 | Barfußpfad, Kurpark
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

GLÜCKSLESUNG

Geschichten und Gedichte am Waldrand

Wie finde ich mein Glück? Antworten darauf finden wir bei Dichtern und Denkerinnen, in alten und neuen Geschichten und am Ende vielleicht auch in uns. Autorin & Märchenerzählerin *Michaela Brinkmeier* liest und spielt auf ihrer Harfe.

13:00 - 14:00 | Lehbienenhaus, Bad Laer
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

SLOW-PICKNICK

mit Produkten Bad Laerer Genusspartner

Natur, Entschleunigung
und regionale Köstlichkeiten stehen beim achtsamen Picknick mit *Brigitte Vedder* am Königsweg im Vordergrund.

15:15 - 16:45 | Königsweg, Bad Laer;
optional 15:00 gemeinsame Wanderung ab Thieplatz
Kosten: 20 €, 12 € mit 4-Tages-Ticket
(Picknickpaket vorab buchbar)

MEIN KRÄUTERGARTEN

Workshop im Museumsgarten

Kräuter ziehen, ernten und verarbeiten – ein Traum von vielen. Wie der heimische Kräutergarten gelingt, egal ob auf dem Balkon oder im weitläufigen Blumenbeet, erklärt *Claudia Lohmann* im Museumsgarten.

Praktische Tipps zur Kräuter- und Standortwahl, Pflege, Ernte und Inspirationen für die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten

17:30 - 18:30 | Kesselstraße 4, Bad Laer
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

ATEM-KLANGSCHALEN-MEDITATION

an der Saline

In einer angeleiteten Atemmeditation mit Klangtherapeutin *Michaela Brinkmeier* erlebt Ihr die wohltuende Wirkung der Salzlufte am Sole-Inhalier-Pavillon im Kurpark.

19:30 - 20:15 | Gradierwerk, Kurpark Bad Laer
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

Sonntag
29.06.2025

GUTEN-MORGEN-YOGA im Kurpark

Bevor der Ort erwacht, treffen wir uns, um den Tag mit einer Yoga-Einheit an der frischen Luft zu begrüßen. In der Ruhe des Tagesanbruchs genießen wir eine belebende Stunde mit Yogalehrerin *Silke Groß*. Bitte Matten mitbringen!

07:00-08:00 | Gradierwerk, Kurpark Bad Laer
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

WALDBADEN Raus in den Wald und rein in die Entspannung!

Achtsamkeitsübungen, Entschleunigung und purer Naturgenuss abseits von Hektik und ständiger Erreichbarkeit erwarten Euch beim Waldbaden mit *Brigitte Vedder*.

10:00 - 12:00 | Wanderparkplatz am Blomberg
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket

ENTSPANNUNG DURCH DÜFTE Mehr Entspannung, besserer Schlaf und neue Energie

Taucht ein in die Welt der Aromatherapie und entdeckt mit *Sandra Meinert* die Kraft der ätherischen Öle, die Euer Wohlbefinden fördern.

13:00 - 14:30 | SoleVital, Remseder Str. 5, Bad Laer
Kosten: 8 €, kostenfrei mit 4-Tages-Ticket



Kursleiterinnen



Brigitte Vedder

Als Expertin für Kulinarische Ortsführungen weiß Sie Euch Spannendes zu den Produzenten zu berichten. Außerdem erkundet Brigitte mit Euch beim Waldbaden die Natur.



Birgit Pahlkötter

Als ausgebildete Holzbildhauer- & Tischlermeisterin liebt Birgit Pahlkötter den Umgang und die Kreativität mit dem Naturprodukt Holz.



Conny Holtmann

Connys Coaching-Schwerpunkte liegen u.a. auf Burnout-Prävention, Resilienz-Trainings sowie Gesundheitskursen, etwa auf Ayurveda-Basis.

www.conny-holtmann.de



Marita Fehr

Als Sport- und Gymnastiklehrerin mit dem Schwerpunkt Aquafitness und Gesundheitswandern sorgt Marita Fehr für rückenfreundliches After-Work-Wandern und Aqua-Pilates.



Michaela Brinkmeier

Als Klang- und Harfentherapeutin, Meditationslehrerin und promovierte Germanistin arbeitet Michaela mit der heilsamen Wirkung der Klänge und Worte.

www.Klang-und-Meditation.com



Sandra Meinert

Als ausgebildete Kursleiterin für „Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur“ und „das 1x1 der Aromatherapie“ entführt Euch Sandra Meinert zur Sinnesführung durch die Natur des Kurparks.



Silke Groß

Yogalehrerin Silke Groß bietet üblicherweise Hatha-Yogakurse, sanfte Yoga-Kurse, Yin-Yoga oder auch Hormonyoga für verschiedenste Altersstufen an.

28. und 29.06.2025

Mittsommer- MARKT

mit Design, Musik & Kinderunterhaltung

Gekrönt wird das lange Festwochenende von einem bezaubernden Mittsommer-Markt für die ganze Familie. Regionales Kunsthandwerk, Design, Gastronomie und ein liebevoll gestaltetes Programm laden Euch ins Ortszentrum ein, wenn bunte Bänder und Blumen, Tänze und Musik Bad Laer in einen mittsommerlichen Traum verwandeln!

Kleine Gäste dürfen sich an beiden Tagen ab 14 Uhr auf jede Menge Unterhaltung an der Konzertmuschel freuen. „Alarm im Schwarm“ von Zaches & Zinnober (samstags) und „Klapper's Reise“ vom Tijo-Kindertheater (sonntags) bringen Kids ab 3 Jahren zum Staunen, Singen und Tanzen.

Musikalisch geht es auch im Abendprogramm weiter. Die sechs charmanten Musikerinnen von **„Cherry on the Cake“** entführen Samstag ab 18.30 Uhr mit unsterblichen Evergreens in die goldenen Zeiten der Salon- und Tanz-Musik. In ihren leuchtenden Kostümen sind sie eine Ohren- und Augenweide.

„Wippsteert“, die sechs Thekenpoeten aus dem Osnabrücker Land, liefern Sonntagvormittag ab 11 Uhr einen Plattdeutsch-Crashkurs für die Ohren. Beim musikalischen Fröhschoppen mit Folk-Rock „up Platt“ wird das Mitsingen am Bühnenrand zur Pflicht. Mandoline, Akkordeon, Sport-Gitarre und tackerndes Banjo gesellen sich zu niederdeutschen Provinzweisheiten, garniert mit einer gehörigen Prise trockenem Humor. Garantiert mitreißend – nicht nur für Platt-Muttersprachler.

Auf dem Mittsommer-Markt herrscht ganztägig freier Eintritt!



Cherry on the Cake www.bad-laer.de/jubilaem



Eintritt
frei

PROGRAMM

**Aussteller mit regionalem
Kunsthandwerk & Design**

Gastronomie

Cornhole-Turniere

Do-it-yourself-Stationen

Blumenkranz binden, Secondhand-Upcycling,
Schmuck-Station

SAMSTAG ab 12 Uhr

Musik vom L'Accordéoniste

- 14:00 „Alarm im Schwarm“ Kinderprogramm
- 15:00 Tänze am Mittsommer-Baum
vom Café International
- 17:00 „Fair Fashion“-Show
- 18:30 „Cherry on the Cake“
– abendliches Musikprogramm

SONNTAG ab 10 Uhr

Musik von Saxofonist Jan Borstelmann

- 11:00 Musikalischer Fröhschoppen mit „Wippsteert“
- 14:00 „Klapper's Reise“ Kinderprogramm
- 15:00 Tänze am Mittsommer-Baum
vom Café International



Wippsteert

28. und 29.06.2025

Mittsommer- MARKT

Kunsthandwerk | Kulinarik | Design | Cornhole-
Turnier | Live-Musik: Sa. "Cherry on the Cake",
So. Fröhschoppen mit "Wippsteert" | u.v.m.



BAD LAER
1175 SOLE
JAHRE 0 HEIL
BAD