

# Loheland Bewegung



**Achtsame Bewegung  
in seiner Vielfalt  
erleben**

**Vertrauen ins Rückwärts  
mutig voran**

**Hamburg  
24.-25.  
Januar 2026**



**Sie erleben freie Bewegung  
im Raum. Die besonderen  
Eigenschaften von Stab und Ball,  
laden zu einem  
intensiven eintauchen ein.  
Entspannende, muskelaufbauende  
Bodenübungen  
runden harmonisch ab.**

**Dozentinnen: Antje Krebs Uta Jahns  
Kosten 170 € Studenten 80 €  
[www.lohelandgymnastik.de](http://www.lohelandgymnastik.de)  
01575 4384 393**

**27.- 28. März 2026 Nürnberg  
Wie fühlt sich eigentlich - neben mir an**

**29.- 31. Mai 2026 Loheland  
Spiralen führen zu uns**