

Entspannen in der Salzgrotte



In der Salzgrotte kannst Du in Deiner eigenen Kleidung, auf gemütlichen Liegen entspannen. Die Luft in der Salzgrotte ist mit Mineralien und Spurenelementen angereichert. In dieser erholsamen Atmosphäre kannst Du abschalten und Dich wohlfühlen. Mache es Dir in der Salzgrotte bequem.

Entspanne Dich und genieße Fantasiereisen, Meditationen und andere wunderbare Entspannungsmethoden. Die Welt darf sich eine Weile ohne Dich weiterdrehen und Du erlaubst Dir eine kleine Auszeit. Dabei tankst Du neue Energie und Kraft für den Alltag. Wir entspannen in einer kleinen Gruppe, daher ist eine Anmeldung* unbedingt erforderlich und verbindlich.

Die Salzgrotte wird an diesen Sonntagen nur für Euch öffnen und wir können ungestört in der Grotte entspannen.

Traumreise: Ein Sommertag im Lavendelfeld

SO, 12. Juli 2026 von 14.30 – 15.15 Uhr

Traumreise: Im Rosengarten

SO, 23. August 2026 von 14.30 – 15.15 Uhr

Traumreise: Insel der Ruhe & Erholung

SO, 20. September 2026 von 14.30 – 15.15 Uhr

Traumreise: Goldener Herbstwald

SO, 18. Oktober 2026 von 14.30 – 15.15 Uhr

Klassische Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training & Atemübungen

SO, 29. November 2026 von 14.30 – 15.15 Uhr

Weihnachtsmeditation

SO, 20. Dezember 2026 von 14.30 – 15.15 Uhr

Beitrag jeweils 17,00 € (45 Minuten in der Salzgrotte)

ACHTUNG: Es können keine 5er oder 10er Karten / Rabattbücher für die o.g. Sondersitzungen genutzt werden.

Es sind keine Rabatte durch Werbepartner möglich.

Anmeldung & Infos unter:

Salzgrotte Oberhausen

Telefon: 0208-6947166 / info@salzgrotte-oberhausen.de

Langemarkstraße 13 in 46045 Oberhausen

www.salzgrotte-oberhausen.de

Bitte bis Dienstags vor dem Veranstaltungstermin anmelden.

Falls die Sitzung um 14.30 Uhr ausgebucht sein sollte, findet ein Zusatztermin von 15.45 – 16.30 Uhr statt.

After Work: Entspannen in der Salzgrotte OB

DI, 21.07. / 25.08. / 22.09. / 27.10. / 17.11. / 22.12.2026 von 18.15 - 19.45 Uhr

*Eine Anmeldung / Buchung gilt als verbindlich. Wenn ein/e Klient/in zu einem vereinbarten Termin nicht erscheint oder sich kurzfristig (innerhalb 24 Stunden) abmeldet, ist eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Person fällig. Sonntags keine Annahme von Telefonaten / Emails in der Salzgrotte möglich! Bitte 10 - 15 Minuten vor Beginn vor Ort sein.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Iris Riesener übernimmt keine Haftung für Schäden und Unfälle.

Workshops inkl. Traumreise in der Salzgrotte



Workshop: Overthinking – Raus aus dem Grübelkarussell

SO, 12. Juli 2026 von 11.00 – 13.00 Uhr

Der Workshop vermittelt Strategien, um aus dem Gedankenkarussell auszusteigen. Entspannungsübungen, mentales Training und praktische Übungen helfen, Stress abzubauen, Gelassenheit zu entwickeln und die persönliche Resilienz zu stärken – ein Beitrag zur Gesunderhaltung und zur Bewältigung beruflicher und alltäglicher Anforderungen.

Workshop: Chakren & Heilsteine

SO, 23. August 2026 von 11.00 – 13.00 Uhr

Erfahre mehr über die Chakren (Energiezentren) und welcher Stein welches Chakra unterstützt um Dein Wohlbefinden und Deine Gesundheit zu stärken.

Workshop: Die Welt der Heilsteine

SO, 20. September 2026 von 11.00 – 13.00 Uhr

Dieser Workshop ist genau das Richtige für Dich, wenn Du mehr über Heilsteine und ihre Wirkung erfahren möchtest. Hier erfährst Du wie Heilsteine wirken, wie Du ihre Heilkraft für Dich nutzen kannst, wie Du DEINEN Stein findest, wie Du die Steine reinigst & auflädst.

Workshop: Mehr Kraft & Energie in der dunklen Jahreszeit

SO, 29. November 2026 von 11.00 – 13.00 Uhr

Mit kleinen Übungen, Tipps & mentalen Training Kraft und Energie tanken für die dunklen Jahreszeit.

Workshop: Rauhächte & Wintersonnenwende

SO, 20. Dezember 2026 von 11.00 – 13.00 Uhr

Die Rauhächte liegen zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag und gelten als heilige Zeit. In dieser Zeit wird Rückschau gehalten, orakelt und es ist die Zeit sich vom Ballast des alten Jahres zu reinigen. Alte Strukturen werden aufgebrochen, damit neue entstehen können. Lasse Dich vom Geheimnis der Rauhächte verzaubern.

Beitrag für die Workshops jeweils: 23,00 € inkl. kleiner Traumreise in der Salzgrotte

Erholung: Mentale Gesundheit stärken

SO, 18. Oktober 2026 von 10.30 – 13.00 Uhr

Stärke Deine Mentale Gesundheit mit Achtsamkeitsübungen, einer Meditation in der Salzgrotte und Atemübungen in der Solevernebelung.

Beitrag: 30,00 € inkl. Sitzung in der Salzgrotte (45 Minuten) & Solevernebelung (20 Minuten)

Veranstalterin:

Iris Riesener, Entspannungspädagogin 0175-66 42 559 / irisriesener@gmx.de / facebook
www.entspanntundbewusstleben-iris.de

Anmeldung & Infos unter:

Salzgrotte Oberhausen

Telefon: 0208-6947166 / info@salzgrotte-oberhausen.de

Langemarkstraße 13 in 46045 Oberhausen

www.salzgrotte-oberhausen.de

Bitte bis Dienstags vor dem Veranstaltungstermin verbindlich anmelden.

*Eine Anmeldung / Buchung gilt als verbindlich. Wenn ein/e Klient/in zu einem vereinbarten Termin nicht erscheint oder sich kurzfristig (innerhalb 24 Stunden) abmeldet, ist eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € pro Person fällig. Sonntags keine Annahme von Telefonaten / Emails in der Salzgrotte möglich! Bitte 10 - 15 Minuten vor Beginn vor Ort sein.

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Iris Riesener übernimmt keine Haftung für Schäden und Unfälle.