

Wohlfühl-Angebote 2026

im IDA von Ines Götze

Naturkosmetik „Natürlich SCHÖN sein“

Eine eigene Pflegecreme für Gesicht oder Körper kreieren, die deine Signatur enthält, ist etwas ganz Besonderes. Ein Erleben mit allen Sinnen – riechen, fühlen, staunen, was entsteht. Natürliche Öle, Hydrolysate, verschiedene Wirkstoffe und ätherische Öle zur Duftabrundung stehen zur Verfügung. Ines Götze gibt Informationen zu gesunden Inhaltsstoffen und beantwortet gerne aufkommende Fragen in einer Gesprächsrunde. Der Kurs dauert je nach Anzahl der Teilnehmenden zwei bis drei Stunden (mindestens vier, höchstens acht Teilnehmende)



Wertausgleich für den Kurs: 22,99 € pro Person zuzüglich Materialien der Creme: 17,99 € (50 Milliliter), für eine Kindercreme 9 € (50 Milliliter)
Papier, Schreibmaterialien und eine Schürze werden vom IDA zur Verfügung gestellt.

Musik und Klangreisen – Heilklangreise für Erwachsene

Eine Welt der Träume und Visionen lässt die Aufmerksamkeit nach innen richten. Loslassen vom Alltagsstress, eintauchen in die Ruhe, ein Klangraum, der zur Entspannung führt und Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringt. Instrumente wie die Klangschalen, der Gong, Kailany, Klangrohre, dazu Heilfrequenzen aus dem Klange begleiten auf diese wundervolle Reise.

Wertausgleich: 25 € pro Person / 70 Minuten (mindestens sechs Teilnehmende)
Yogamatten, Kissen und Decken werden vom IDA zur Verfügung gestellt.

Phantasiereisen für Kinder

Diese Phantasiereisen laden Kinder ein zum Träumen und Entspannen. Eine Geschichte, die Kinder abholt, zur Ruhe zu kommen, Klänge, die begleitend eingesetzt werden.

Wertausgleich: 9 € pro Kind / 45 Minuten
Yogamatten, Kissen und Decken werden vom IDA zur Verfügung gestellt.

Kreative Rhythmen

Musik ohne Noten spielen können, sich einlassen und erkunden, dass sich Klang, Melodie und Form nie isoliert entwickeln, sondern immer in der Verbundenheit untereinander und in der Freiheit, den anderen zu achten. In jedem von uns steckt eine Musik, die unmittelbar im Augenblick entstehen kann – Musik, die sich mitteilt, die träumt, die schwingt, die mit dem Gegenüber Kontakt aufnimmt. Viele unterschiedliche Instrumente stehen den Mitspielenden zur Verfügung.

Wertausgleich für Kurse (zwei Stunden):
für Erwachsene: 25 € pro Person
für Kinder von 7 bis 13 Jahren: 9 € pro Kind
für Jugendliche von 14 bis 16 Jahren: 9 € pro Kind

Motherdrum Session

Die Trommelrhythmen bringen jede Zelle in Vibration. Loslassen und Lösen von emotionalen Themen stehen im Mittelpunkt. Die Motherdrum bildet den Mittelpunkt, weitere verschiedene Trommeln und Rasseln geben den äußeren, kraftvollen Rahmen. Zeitraum: zwei Stunden

Wertausgleich: 25 € pro Person (mindestens acht, höchstens fünfzehn Teilnehmende)
Auch als Paar unter der Trommel eine verbindende, wundervolle Erfahrung: 30 Minuten – 30 €, 60 Minuten – 55 €