

PRESSEMELDUNG

19. JULI 2022 / 3 SEITEN + SERVICE

BURG WÄSCHERSCHLOSS: „SELFCARE SUNDAY“ AM 31. JULI

Burg Wäscherschloss

Von Achtsamkeit bis Yoga: Aktionstag „Selfcare Sunday“ am 31. Juli

Das eigene Wohlbefinden steht am 31. Juli im Fokus des Aktionstags „Von Achtsamkeit bis Yoga – Selfcare Sunday auf Burg Wäscherschloss“. Burggäste können sich auf ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Selbstfürsorge freuen: Angeboten wird Yoga und Meditation sowie Vorträge und Führungen zum Thema Ernährung. Der Aktionstag ist Teil des umfangreichen Programms zum Themenjahr 2022 „Liebe, Lust und Leidenschaft“ der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg.

ACHTSAMKEIT IM FOKUS

Burg Wäscherschloss in Wäschenbeuren liegt zu Füßen des Hohenstaufens und gehört zu den drei Stauferhighlights im Raum Göppingen. Die kleine, mittelalterliche Burg wurde zum Schutz des Hohenstaufens, dem Stammsitz der Staufer, errichtet. Heute ist Burg Wäscherschloss ein beliebtes Ausflugsziel für die ganze Familie. Am Sonntag, 31. Juli, von 12.00 bis 17.00 Uhr steht das Monument ganz im Zeichen des Aktionstags mit dem Titel „Von Achtsamkeit bis Yoga – Selfcare Sunday auf Burg Wäscherschloss“. Dieser stellt die Selbstfürsorge (englisch: „Selfcare“) und das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt und regt dazu an, sich Zeit für Dinge zu nehmen, die einem guttun.

PROGRAMM RUND UM SELBSTFÜRSORGE

Ganz in diesem Sinne hat das Team von Burg Wäscherschloss ein abwechslungsreiches Programm rund um Achtsamkeit, Bewegung und Ernährung vorbereitet: Kurze Yoga-

1/6

KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, entwickeln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

IHR PRESSEKONTAKT Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)7 11.6 66 01 38, presseservice@schloesser-und-gaerten.de

BILDDOWNLOAD Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: www.schloesser-und-gaerten.de (Bereich „Presse“/„Pressebilder“).

PRESSEMELDUNG

19. JULI 2022 / 3 SEITEN + SERVICE

BURG WÄSCHERSCHLOSS: „SELFCARE SUNDAY“ AM 31. JULI

und Meditationssequenzen mit Annett Logaridis im Großen Saal laden zum Mitmachen und Entspannen ein. Die Yogakurse starten um 12.30 Uhr, 13.50 Uhr und 15.00 Uhr; die Meditation beginnt um 16.00 Uhr. Alle Kurse dauern jeweils 40 Minuten. Wie eine gesunde Ernährung zum Wohlbefinden beiträgt, erläutert Lukas Nething, zertifizierter Ernährungsberater und Personal Trainer, in einem Vortrag. Dieser steht um 13.50 Uhr und 15.05 Uhr auf dem Programm – jeweils nach einer kurzen Führung durch die Burg zur Ernährung im Mittelalter. Lukas Nething geht auch auf die Inhalte des Rundgangs ein und schlägt so einen Bogen vom Mittelalter bis heute. Für eine gesunde Stärkung am Aktionstag sorgt „Tante Inges Manufaktur“ aus Uhingen. Die Gäste können sich auf erfrischende Getränke mit und ohne Alkohol freuen – zubereitet mit „Tante Inges“-Produkten, wie dem „Kräuter-Lieschen“, einem Sirup ohne Zucker, oder dem „Ingwer-Iup“, einem Sirup mit wenig Zucker. Außerdem haben alle Gäste die Möglichkeit, einige Produkte zu probieren. Alle Produkte sind handgemacht, regional sowie mit biologischen oder unbehandelten Zutaten. Selbstverständlich kann man „Tante Inges“-Produkte auch vor Ort kaufen – und es sich dann zu Hause gut gehen lassen.

FÜHRUNGEN DURCH DIE BURG

Was bei den Menschen im Mittelalter auf den Tisch kam, erfahren Besucherinnen und Besucher bei einem Rundgang durch die Burg um 13.30 Uhr und 14.45 Uhr. Dabei lernen die großen und kleinen Burggäste Interessantes über die Geschichte der Staufer und das Leben auf Burg Wäscherschloss im frühen 13. Jahrhundert. Ein besonderes Highlight der Tour, gerade für Kinder, ist die reich gedeckte historische Tafel im Kaminzimmer. Jeweils direkt im Anschluss an die Führung startet der Vortrag zur Ernährung mit Lukas Nething. Für alle Gäste, die beide Angebote nutzen möchten, gibt es ein preisgünstiges Kombiticket. Die Burgverwaltung weist darauf hin, dass Besucherinnen und Besucher die Burg am 31. Juli im Rahmen dieser Führungen und nicht, wie sonst üblich, auch auf eigene Faust erkunden können.

2/6

KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, entwickeln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

IHR PRESSEKONTAKT Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)7 11.6 66 01 38, presseservice@schloesser-und-gaerten.de

BILDDOWNLOAD Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: www.schloesser-und-gaerten.de (Bereich „Presse“/„Pressebilder“).

PRESSEMELDUNG

19. JULI 2022 / 3 SEITEN + SERVICE

BURG WÄSCHERSCHLOSS: „SELFCARE SUNDAY“ AM 31. JULI

BESONDERE RABATTAKTION

Für Freunde und Freundinnen, die Burg Wäscherschloss am Wochenende des 30. und 31. Juli an beiden Tagen besuchen, hat sich die Burgverwaltung eine besondere Rabattaktion überlegt: Wer am Samstag, 30. Juli, dem Tag der Freundschaft, zusammen mit einer Freundin oder einem Freund im Monument vorbeischaud und Eintritt für die Burg bezahlt, bekommt für eine Aktivität beim Aktionstag am Sonntag, 31. Juli, 50 Prozent Rabatt.

THEMENJAHR 2022

Der Aktionstag auf Burg Wäscherschloss am 31. Juli findet im Rahmen des Themenjahres 2022 „Liebe, Lust, Leidenschaft. Leben in Schlössern und Klöstern“ der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg statt. Insgesamt 14 Monumente nehmen daran teil. Alle Veranstaltungen und weitere Informationen sind auf dem Internetportal der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg www.schloesser-und-gaerten.de verfügbar.

SERVICE UND INFORMATION

Von Achtsamkeit bis Yoga – Selfcare Sunday auf Burg Wäscherschloss

Aktionstag in und um die Burg

Sonntag, 31. Juli, 12.00 Uhr – 17.00 Uhr

Hinweis zu Rabattaktion am Aktionstag: Wer am Samstag, 30. Juli, dem Tag der Freundschaft, zusammen mit einer Freundin oder einem Freund im Monument vorbeischaud und Eintritt für die Burg bezahlt, bekommt für eine Aktivität beim Aktionstag am Sonntag, 31. Juli, 50 Prozent Rabatt.

Programm

Yoga

3/6

KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, entwickeln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

IHR PRESSEKONTAKT Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)7 11.6 66 01 38, presseservice@schloesser-und-gaerten.de

BILDDOWNLOAD Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: www.schloesser-und-gaerten.de (Bereich „Presse“/„Pressebilder“).

PRESSEMELDUNG

19. JULI 2022 / 3 SEITEN + SERVICE

BURG WÄSCHERSCHLOSS: „SELFCARE SUNDAY“ AM 31. JULI

Termine: 31. Juli 2022, 12.30 Uhr, 13.50 Uhr, 15.00 Uhr

Dozentin: Annett Logaridis, zertifizierte Yogalehrerin

Dauer: 40 Minuten

Preis pro Person 5,00 €

Meditation

Termin: 31. Juli 2022, 16.00 Uhr

Dozentin: Annett Logaridis, zertifizierte Yogalehrerin

Dauer: 40 Minuten

Preis pro Person 5,00 €

Führung: Ernährung im Mittelalter

Termine: 31. Juli 2022, 13.30 Uhr, 14.45 Uhr

Dauer: 20 Minuten

Preise:

Erwachsene 6,00 €

Ermäßigte 3,00 €

Familien 15,00 €

Vortrag über Ernährung

Termine: 31. Juli 2022, 13.50 Uhr, 15.05 Uhr

Referent Lukas Nothing, zertifizierter Ernährungsberater und Personal Trainer

Dauer: 25 Minuten

Preise:

Erwachsene 7,00 €

Ermäßigte 3,50 €

Familien 17,50 €

4/6

KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, entwickeln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

IHR PRESSEKONTAKT Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)7 11.6 66 01 38, presseservice@schloesser-und-gaerten.de

BILDDOWNLOAD Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: www.schloesser-und-gaerten.de (Bereich „Presse“/„Pressebilder“).

PRESSEMELDUNG

19. JULI 2022 / 3 SEITEN + SERVICE

BURG WÄSCHERSCHLOSS: „SELFCARE SUNDAY“ AM 31. JULI

Kombiticket Führung und Vortrag

Preise:

Erwachsene 12,00 €

Ermäßigte 6,00 €

Familien 30,00 €

ÖFFNUNGSZEITEN

1. Mai bis 31. Oktober

Sa, So, Feiertag

12.00 – 17.00 Uhr

Bitte beachten Sie: Am Samstag, 30. Juli, gelten geänderte Öffnungszeiten. An diesem Tag ist Burg Wäscherschloss von 12.00 bis 15.00 Uhr (anstatt bis 17.00 Uhr) geöffnet.

HINWEIS

Es besteht keine Maskenpflicht mehr. Wir empfehlen Ihnen, weiterhin eine Maske zu tragen. Die Maske ist ein effizientes Mittel, um sich und andere vor Infektionen zu schützen.

KONTAKT

Führungen, Veranstaltungen und Informationen zu Burg Wäscherschloss

Burg Wäscherschloss

73116 Wäschenbeuren

+49(0)71 72.915 21 11

info@burg-waescherschloss.de

www.burg-waescherschloss.de

KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, entwickeln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

IHR PRESSEKONTAKT Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)7 11.6 66 01 38, presseservice@schloesser-und-gaerten.de

BILDDOWNLOAD Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: www.schloesser-und-gaerten.de (Bereich „Presse“/„Pressebilder“).

PRESSEMELDUNG

19. JULI 2022 / 3 SEITEN + SERVICE

BURG WÄSCHERSCHLOSS: „SELF CARE SUNDAY“ AM 31. JULI

WEITERE INFORMATIONEN

Schlossverwaltung Ludwigsburg

Telefon +49(0)71 41.18 64 00

info@schloss-ludwigsburg.de

www.schloesser-und-gaerten.de

KOMMEN. STAUNEN. GENIESSEN. Die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg öffnen, bewahren, entwickeln und vermarkten 62 historische Monumente im deutschen Südwesten. 2019 besuchten rund 4 Mio. Menschen diese Originalschauplätze mit Kulturschätzen von höchstem Rang: darunter Schloss Heidelberg, Schloss und Schlossgarten Schwetzingen, das Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss und Schlossgarten Weikersheim, Weltkulturerbe Kloster Maulbronn, Kloster und Schloss Salem sowie die Festungsrue Hohentwiel.

IHR PRESSEKONTAKT Presse- und Medienservice der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg bei der Staatsanzeiger-Agentur: Telefon +49(0)7 11.6 66 01 38, presseservice@schloesser-und-gaerten.de

BILDDOWNLOAD Fotografien der Monumente in druckfähiger Qualität finden Sie im Internet unter: www.schloesser-und-gaerten.de (Bereich „Presse“/„Pressebilder“).