

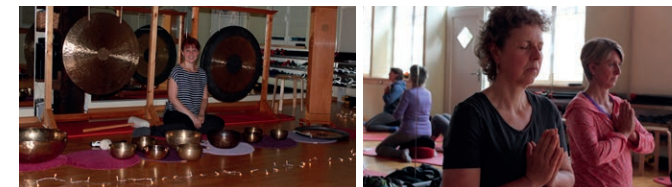
## FREITAG 13. JULI

- 18:30 - 19:30 Uhr**  
 6 € **„Was ist eigentlich Yoga?“ mit Wiebke Müller**  
 Lebendiger Vortrag – praxisnah – mit einfachen Übungen aus dem Yoga.
- 20:00 - 21:00 Uhr**  
 8 € **„Vom Färben des Geistes“**  
 meditative Klangreise in die musikalische Raga-Welt mit Yogendra (Sitar) und Arup Sen Gupta (Tabla).



## SAMSTAG 14. JULI

- 09:00 – 10:00 Uhr**  
 6 € **„Einfach Yoga...“ mit Wiebke Müller**  
 Ganz klassisch mit Übungen aus dem Hatha-Yoga. Jeder kann mitmachen!
- 10:00 – 12:00 Uhr**  
 10 € **Einstieg ins Ashtanga Yoga mit Christian Tebben**  
 Diese körperbezogene Yoga-Praktik zeichnet sich durch die dynamische und kraftvolle Ausführung der, am Atem synchronisierten, Asana aus.
- 10:30 – 11:30 Uhr**  
 6 € **„Namasté“ mit Wiebke Müller**  
 Sieben einführende Schritte in die Meditation. Mit Anjali-Mudra und dem indischen Gruß Namasté die Kraft der Herzensenergie lebendig fühlen. Bewegung und Stille.
- 12:30 – 14:30 Uhr**  
 10 € **„Ran an den Schmerz – jetzt helfe ich mir selbst“ mit Ingeborg Wilken**  
 Selbsthilfe bei Schmerzen in Nacken, Rücken, Knie usw. mit Yoga-Übungen und Akupressur.
- 13:00 – 14:00 Uhr**  
 5 € **Yoga für Kinder mit Sandra Ludwig**  
 Die Kinder können hier einen ersten spielerischen Einblick in die Welt des Yoga bekommen.
- 13:00 – 14:30 Uhr**  
 8 € **Yoga und Fascien mit Christian Tebben**  
 Eine Yogastunde mit Hilfsmitteln, BlackRoll & Co.
- 15:00 – 17:00 Uhr**  
 10 € **„Flow and Relax“ mit Sandra Ludwig und Christian Tebben**  
 Yoga in Bewegung und mit Musik.
- 15:00 – 17:00 Uhr**  
 10 € **TriloChi mit Annette Meyer**  
 Eine Harmonie aus fernöstlichen Disziplinen sowie der westlichen Trainingslehre zeichnen dieses Ganzkörperkonzept aus.
- 17:30 – 18:30 Uhr**  
 6 € **Qi Gong mit Bärbel Jochens**  
 Sanfte Bewegungen zwischen Himmel und Erde auf der Himmelsterrasse.
- 17:30 – 19:30 Uhr**  
 10 € **„Mindful Moves“ mit Karen Scholz**  
 Mit Grenzen achtsam umgehen – Yoga und MBSR. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.
- 20:00 – 21:00 Uhr**  
 8 € **Klangmeditation mit Sandra Ipolyi**  
 Spüren Sie die Schwingungen und lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen.



**Bad Essen** ist ein kleiner Sole Kurort im Osna-brücker Land, zum Süden hin das Wiehengebirge, zum Norden die Norddeutsche Tiefebene. Seit 2016 sind wir Teil des internationalen Netzwerkes Cittaslow – bei uns genießen Sie regionale Köstlichkeiten, Natürlichkeit und Natur, Kulturelles und viel Fachwerk.

(Fast) alles erfahren Sie aus dem Bad Essen Journal (einfach anfordern) oder unter [www.badessen.info](http://www.badessen.info).



**Weitere Informationen:**  
 Tourist Info Bad Essen  
 Lindenstr. 25 · 49152 Bad Essen  
 Tel. 05472 / 94 92-0  
[www.badessen.info](http://www.badessen.info)

Übrigens:  
 Seit Herbst 2017  
 ist Bad Essen  
 FairTrade Town.



## DAS YOGA-FESTIVAL-PROGRAMM IM ÜBERBLICK



Als Cittaslow sind Achtsamkeit, Entspannung, bei sich sein, innehalten, sich auf das Wesentliche besinnen wichtige Themen für uns. Auch im Yoga sind diese Inhalte wesentlich. Als Kurort ist Gesundheit unser Thema – Gesundheit bezog sich lange Zeit nur auf unseren Körper. Seit Jahren ist jedoch der Einklang von Körper, Geist und Seele als bedeutsam für die Gesundheit anerkannt.

Mit diesem Yoga Festival möchten wir Ihnen eine große Bandbreite an (Bewegungs-)Möglichkeiten anbieten, alle sind dem Yoga nahe.

Viele Coaches gestalten dieses Festival gemeinsam. Auch das gehört zu unserem Konzept. Die Kurse sind immer etwas ganz persönliches, auch Kursleiter\*innen und Teilnehmer\*innen müssen zueinander passen. Vielleicht finden Sie hier „Ihren“ Coach – wir wünschen es Ihnen!

Wunderbare, erkenntnisreiche Tage wünscht Ihnen das Team der Tourist-Info Bad Essen.

## FREITAG 13. JULI - SONNTAG 15. JULI 2018

### STELLEN SIE SICH IHREN GANZ PERSÖNLICHEN YOGA-TAG ZUSAMMEN.

Aus den einzelnen Kursen wählen Sie das aus, was Ihnen gefällt, was Sie neugierig macht, was Sie immer schon mal ausprobieren wollten. Sie können sich mit diesem Flyer anmelden und Ihre Wunsch-Kurse ankreuzen. Sie erhalten von uns dann eine Bestätigung. (Einige Kurse haben eine maximale Teilnehmer\*innenzahl von 15 Personen, darum können wir eine Teilnahme nicht in jedem Fall garantieren.)

Ich melde mich verbindlich für die gekennzeichneten Kurse an:

Name

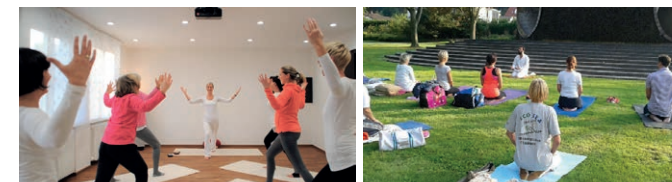
Anschrift

Unterschrift

Per Fax an 05472 949285 oder in der Tourist Info abgeben.  
 Oder melden Sie sich online an unter [www.badessen.info](http://www.badessen.info)

### SONNTAG 15. JULI

- 8:30 – 9:30 Uhr**  
 6 € **Yoga und Pranayama an der SoleArena mit Wiebke Müller**  
 Atem und Bewegung, achtsames Gehen und Bewegungsmeditation im Solepark.
- 10 – 13:00 Uhr**  
 10 € **Yoga, Tibetisches Heil-Yoga und Meditation mit Andreas Fischer und Angelika Menzel**  
 Achtsame Körperübungen aus dem Hatha-Yoga und dem Kum Nye als Weg zur Vertiefung der Meditation.
- 10 – 12:00 Uhr**  
 10 € **TakeTiNa mit Lothar Berger und Uli Silbermann**  
 Rhythmus als Weg zur inneren Stille und Gelassenheit – eine Einführung in den TakeTiNa-Prozess, in dem über komplexe Rhythmen kreative Ressourcen freigesetzt werden.



## BAD ESSENER YOGA- UND GESUNDHEITSFESTIVAL 13. - 15. JULI 2018



## Lothar Berger Uli Silbermann

### TakeTiNa

Jeder Mensch trägt ein rhythmisches Urwissen in sich. Rhythmus ist der Herzschlag des Lebens. Die TakeTiNa-Methode bietet einen Weg, dieses rhythmische Urwissen wieder zu entdecken. Unser Körper ist dabei das Instrument. Wir laden Sie ein, mittels Stimme, Schritten und Klatschen in die rhythmische Vielschichtigkeit eines TakeTiNa-Sets einzutauchen, in dem wir aus dem Denken ins Spüren, Hören und kreative Erleben gehen – und innere Stille erfahren können.



**Lothar Berger** ist TakeTiNa Advanced Rhythm Teacher, Obertonsänger und Improvisationsmusiker aus Köln.



**Uli Silbermann** ist Tänzerin, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik und TakeTiNa Advanced Rhythm Teacher aus Berlin. Beide leiten im Anschluss an das Yogafestival einen TakeTiNa-Sommerkurs in Melle.

## Wiebke Müller



„Was ist eigentlich Yoga?“ · „Yoga – ganz – einfach – sein“ · „Namasté“ · „Yoga und Pranayama“

Wiebke Müller, Yogalehrerin BDY, 4-jährige Ausbildung am Himalaya Institut für Yoga-wissenschaft und Philosophie in Hamburg. Yoga ist für mich die erstaunliche Verbindung von Körper, Atem und Geist zu erleben.

Wir üben mit achtsamen Bewegungen und Körperhaltungen. Jeder findet seinen eigenen Rhythmus. Yoga ist Meditation – achtsam, klar, konzentriert. Tiefgreifende Ruhe und Entspannung kehrt ein und die Lebenskraft wird gestärkt. Ganz – einfach – Yoga. [www.wiebke-yoga.de](http://www.wiebke-yoga.de)

### „Vom Färben des Geistes“



Die Raga-Musik Indiens ist eine jahrhundertelange überlieferte Tradition. Sie lenkt den Geist nach Innen, zur Essenz aller Emotionen, und führt ihn schließlich in einen Zustand höchster Glückseligkeit, der in den indischen Lehren „Ananda“ genannt wird.



Yogendra und Arup Sen Gupta lernten jahrzehntelang bei bedeutenden Meistern der klassischen indischen Musik. Die beiden Vollblutmusiker sind international konzertierend unterwegs. [youtube.com/yogendrasitar](https://youtube.com/yogendrasitar)

## Christian Tebben • Sandra Ludwig

„Einstieg ins Ashtanga Yoga“ · „Yoga und Faszien“ · „Flow and Relax“ · Yoga für Kinder



### Christian Tebben

Für mich als Physiotherapeut ist Yoga aus meinem Alltag gar nicht mehr wegzudenken ... Das Auseinandersetzen mit sich und seinem Körper und das „In sich gehen“ ist immer wieder eine große Erfahrung, die man sich regelmäßig gönnen sollte. Yoga ist für mich eine Art Reise auf der man viele Menschen kennen lernt, aber noch mehr sich selbst.



### Sandra Ludwig

Yoga ist nicht mehr aus meinem Leben wegzudenken und begleitet mich auch im Alltag. Hatha-Vinyasa-Yoga lehrt durch eine Art „Meditation in Bewegung“ eine Achtsamkeit, die nicht auf die eigentliche Yogastunde beschränkt ist. Je länger man übt, desto mehr merkt man, dass man in allen Lebensbereichen diese Achtsamkeit entwickelt, nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Mitmenschen, seiner Umgebung gegenüber.

# ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG, BEI SICH SEIN, INNEHALTEN, SICH AUF DAS WESENTLICHE BESINNEN

## Karen Scholz

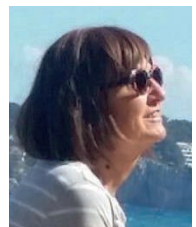
### Mindful Moves · Mit Grenzen achtsam umgehen

In einfachen, langsam und bewusst ausgeführten Yoga-Übungen erforschen wir unseren Umgang mit unseren körperlichen Grenzen. Welche unbewussten Denk- und Verhaltensmuster sind aktiv, wenn wir entweder dazu tendieren achtlos über unsere Grenzen hinweg zu gehen oder schon auf halbem Weg aufgeben? Achtsamkeitsyoga bietet uns darüberhinaus den Raum, mit alternativem Verhalten zu experimentieren. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.



**Karen Scholz Gesundheitspraktikerin** MBSR-Lehrerin nach Kabat-Zinn, Meditation, Atemlehrerin, systemische Aufstellungsarbeit – Bad Essen/Harpenfeld Tel. 05472-979235 [www.geborgen-im-fluss.de](http://www.geborgen-im-fluss.de)

## Ingeborg Wilken



### Ran an den Schmerz

Aus meiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Yogalehrerin und Heilpraktikerin weiß ich, dass viele Schmerzen des Bewegungsapparates durch gezielte Yoga-Übungen, kombiniert mit Akupressur-Griffen, beseitigt oder zumindest gelindert werden können.

## Bärbel Jochens



### Qi Gong auf der Himmelsterrasse

Mit Qigong die Lebensenergie in Schwingung bringen – das ist das Ziel der 4 Regulationsmethoden nach Prof. Zhang Guandge. Mit Hilfe der Vorstellungskraft wird der Geist beruhigt, die Atmung reguliert und der Körper sanft und fließend bewegt. Das führt zu einer Ausgeglichenheit, welche die Gesundheit stärkt und das Wohlbefinden fördert. Diese Übungen zur Pflege des Lebens, in China seit Jahrtausenden praktiziert, bieten uns ein leicht erlernbares Verfahren zur Selbstregulation.

Bärbel Jochens ist Physiotherapeutin und Qi-Gong-Lehrerin am ZeGOs.

## Sandra Ipolyi



### Klangmeditation

In der heutigen Zeit voller Stress und Anspannung wird Entspannung immer wichtiger. Mit den Schwingungen von sanften Klangschalen und kraftvollen Gongs lade ich Sie ein, sich vom Klangteppich tragen zu lassen und die Energie zu spüren, die durch Ihren Körper strömt. Dabei übertragen sich die Klänge auf jede unserer Körperzellen und massieren diese sanft. Erfahren sie Ruhe, Harmonie und Entspannung für Körper, Geist und Seele.

Sandra Ipolyi ist Heilpraktikerin für Psychotherapie in Bad Essen. Klangmassagen und Energie-Balance gehören zu ihren Angeboten.

# DIE COACHES UND WORKSHOPS IM ÜBERBLICK

## Prof. Dr. Andreas Fischer • Angelika Menzel

### Yoga, tibetisches Heilyoga und Meditation



**Angelika Menzel** praktiziert seit 20 Jahren Hatha-Yoga und unterrichtet es seit mehr als 10 Jahren. Sie arbeitet und leitet gemeinsam mit ihrem Partner das Zentrum für Gesundheit Osnabrück (ZeGOs). Außerdem arbeitet Sie als Tiefenpsychologische Gesprächs- und Körpertherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in ihrer Praxis.

[www.yoga-und-psychotherapie.de](http://www.yoga-und-psychotherapie.de)

In ihren Yogastunden versucht Angelika Menzel umzusetzen, wofür Hatha-Yoga u.a. steht: „Sonne und Mond verbinden“, lautet eine Übersetzung. So arbeitet sie mit der Balance zwischen Spannung und Entspannung, zwischen entspannenden Momenten und angemessenen fordernden, kraftvollen Übungen.



### Prof. Dr. Andreas Fischer

Professor für Ergotherapie an der Hochschule Osnabrück, Schwerpunkte: Gesundheitsförderung und Prävention, Gesundheitspsychologie, Förderung von Gesundheitsverhalten, Bewältigung schwieriger Lebenssituationen, Stressbewältigung, Umgang mit chronischen Schmerzen. Lehrer für Achtsamkeit und Meditation, 20 Jahre eigene Meditationspraxis, Fortbildungen in Tai-Chi, Qi-Gong, Kum Nye (tibetisches Heilyoga). Initiator des Zentrums für Gesundheit Osnabrück (ZeGOs), [www.osnabrueck-gesundheit.de](http://www.osnabrueck-gesundheit.de)

### Flow and Relax

Hier erwartet Dich Yoga in Bewegung und Bewegung zu der Musik. Fühle den Beat, die Atmung und Deine Bewegung. Fließende Übergänge werden im zweiten Teil immer ruhiger und Du kannst jede einzelne Asana lange genießen und entspannen. Bewusstes Atmen hilft Dir dabei. Voraussetzung: Spaß an Bewegung.

### Ashtanga Yoga ist ...

den körperbezogenen Yoga-Praktiken (Hatha-Yoga) zuzuordnen. Ashtanga Yoga zeichnet sich durch die dynamische und kraftvolle Ausführung der, am Atem synchronisierten, Asana (Positionen) aus. Die Asanas werden in einem Bewegungsfluss nach einer gleichbleibenden Reihenfolge eingenommen.

### Yoga und Faszien

Erfahre in dieser Stunde etwas über Faszien, nutze BlackRoll und Co. um noch tiefer in Deinen Asanas anzukommen, und wie Du vielleicht eine Art Schmerztherapie mit in Deine Yogastunde integrieren kannst.

### Yoga für Kinder

Löwe, Katze, Frosch und Hund – das sind alles „Yoga-Tiere“ die den Kindern einen spielerischen Einblick in die Yoga-Welt geben. Ganz ähnlich zum Yoga der „Großen“ wird der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung geübt, aber mit kindgerechten Übungen, Phantasie Reisen und kleinen Meditationen. Altersempfehlung: 5-8 Jahre.

### Yoga, tibetisches Heilyoga und Meditation

Zu dieser Veranstaltung sind alle Menschen herzlich eingeladen, welche Yoga und Meditation kennenlernen oder neue Anregungen für ihre eigenen Übungen zuhause erhalten möchten. In dieser Veranstaltung werden wir achtsame Körperübungen aus dem Hatha Yoga und dem Kum Nye (Tibetisches Heilyoga) üben, sowie einfache Anleitungen zur Achtsamkeitsmeditation kennenlernen. Im gemeinsamen Austausch über die Erfahrungen mit den verschiedenen Übungen werden die Teilnehmer\*innen die Gelegenheit bekommen, ein tieferes Verständnis für die Methoden zu erhalten.

## Annette Meyer



### TriloChi® – Bewegung und Entspannung für den Menschen von heute

– ist eine Verbindung aus fernöstlichen Disziplinen (Qi Gong, Tai Ji, Yoga) und westlicher Trainingslehre (Pilates, Progressiver Muskelentspannung, etc.). Begleitet von leichten, lockeren Schritten aus dem Aerobic Training bietet TriloChi® eine ideale Möglichkeit, Dir eine Auszeit zu nehmen und neue Kraft und Energie für den Alltag zu tanken.

Lass Dich von fließenden Bewegungen tragen, von Musik begleiten und spüre Freude und Lebendigkeit in Deinem Körper.