DAS YOGA-FESTIVAL-PROGRAMM IM ÜBERBLICK

FREITAG 10. JULI – SONNTAG 12. JULI 2020

FREITAG – 10. JULI

18:00 – 19:30 Uhr
☐ 15 €
Sporthalle Oberschule Bad Essen, Platanenallee

Yoga meets Floorwork mit Susanne Fabel
Sich auf dem Boden zu bewegen ist Teil unserer menschlichen Natur und effektiv zum Ausbalancieren der Stressfaktoren für unseren Körper durch unseren heutigen Lebensstil, der durch Stehen, Gehen und Sitzen auf Stühlen geprägt ist.
Wir werden Yoga Asanas mit fließenden Bewegungen zum Boden hin, auf dem Boden und vom Boden weg kombinieren.

20:00 – 21:00 Uhr
☐ 10 €
Sporthalle Oberschule Bad Essen, Platanenallee

Klangmeditation mit Sandra Ipolyi
Spüre die Schwingungen der Klangschalen und lasse Deine Gedanken zur Ruhe kommen. Matte, Decke und Kissen mitbringen.
AUSGEBUCHT

SAMSTAG – 11. JULI

05:00 – 07:00 Uhr
☐ 15 €
Treffpunkt: SoleArena

Wandern & Yoga zum Sonnenaufgang mit Christian Tebben
Genieße bei der frühmorgendlichen Wanderung durch das Wiehengebirge die Natur und begrüße den Tag mit Yoga-Elementen und einer Morgenmeditation.
AUSGEBUCHT

08:15 – 09:15 Uhr
☐ 10 €
Solepark

Dynamischer YogaFlow zum Aufwachen mit Sandra Ludwig & Nora Husemann
Wecke mit einem aktivierenden Yogaflow Deine Sinne und dehne Deinen Körper für Bewegung. Am Ende entsteht so eine fließende Yoga-Choreographie.

09:30 – 11:00 Uhr
☐ 15 €
Solepark

Mindful Moves – Ruhe in Bewegung finden mit Karen Scholz
Einfache Yoga-Übungen, langsam und in Achtsamkeit ausgeführt, bringen uns zurück zum gegenwärtigen Augenblick und zu uns selbst. So können wir in der abschließenden geleiteten Meditation ganz in die Stille des Seins eintauchen. Für Menschen allen Alters und jeglicher körperlichen Verfassung.

11:30 – 12:30 Uhr
☐ 10 €
Solepark

Yoga für den Rücken mit Sandra Ludwig
Zu langes Sitzen, zu wenig Bewegung und viel Stress können zu Beschwerden an der Wirbelsäule führen. Yoga-Übungen, die gezielt die Rumpfmuskulatur ansprechen, helfen dabei, Deinen Rücken zu stabilisieren und Schmerzen vorzubeugen.
AUSGEBUCHT

13:00 – 14:00 Uhr
☐ 10 €
Solepark

Pilates mit Marita Fehr
Ein sanftes Ganzkörpertraining zur Stärkung deiner Körpermitte. Harmonisch fließende, aufeinander abgestimmte Bewegungen regen den Energiefluss in Deinem Körper an. Der Geist kommt zur Ruhe.

14:30 – 15:30 Uhr
☐ 10 €
Solepark

Yoga Basics mit Cecilia Korte
Einfache Yoga-Übungen für Anfänger und Einsteiger. Es wird interessant, auch ohne Kopfstand – mit einfachen Basic-Übungen zum Start.

16:00 – 17:30 Uhr
☐ 15 €
Solepark

Yoga und Faszien mit Christian Tebben
Mit speziellen faszialen Übungen und Yogatechniken aktivieren wir die Faszienstruktur unseres Körpers für ein neues Körpergefühl.
AUSGEBUCHT

18:00 – 19:30 Uhr
☐ 15 €
Solepark

Free Your Spine & Hips mit Susanne Fabel
Mit wellen- und spiralförmigen Bewegungen werden wir Faszien, Muskulatur und alle gelenkigen Verbindungen der Wirbelsäule zu Geschmeidigkeit einladen. Auch die Arbeit an der Mobilität der Hüftgelenke und ein gutes Stretching werden Dir einen Weg zeigen, die Bewegungsfreiheit Deiner Wirbelsäule und Hüften wiederzugewinnen und Belastungen des Alltags wie langes Sitzen, Fehlhaltungen und mangelnde Ausnutzung des Bewegungsspektrums auszugleichen.
AUSGEBUCHT

19:45 – 20:15 Uhr
☐ 5 €
SoleArena

Durchatmen in der SoleArena mit Marita Fehr
Gemeinsam tief durchatmen in der SoleArena und die entspannende Wirkung der Bad Essener Sole erleben.
AUSGEBUCHT

SONNTAG – 12. JULI

04:45 – 06:00 Uhr
☐ 10 €
Die Einnahmen werden gespendet für Manini e.V.
Holzdeck im Sole-Freibad, Platanenallee

Surya Namaskar – Yoga zum Sonnenaufgang mit Wiebke Müller*
Erlebe die Energie der Morgenstille und heiße die Sonne mit Yoga und Surya Namaskar, dem Sonnengebet, von Herzen willkommen!

* Ort und Coach unter Vorbehalt

08:00 – 09:00 Uhr
☐ 10 €
Solepark

Stretch & Flex mit Cecilia Korte
Mit einfachen Übungen für Rücken, Beine und Schultern dehnen wir unseren Körper und sorgen für mehr Beweglichkeit. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag einbauen und als tägliches Training nutzen.

09:30 – 11:00 Uhr
☐ 15 €
Solepark

Inside Flow mit Christian Tebben
Bewege Dich in weichen Übergängen zum Takt der Musik, verbinde das Alte mit dem Neuen. Entfaltung mit der Musik und die Musik mit Deiner Bewegung. Am Ende entsteht so eine fließende Yoga-Choreographie.
AUSGEBUCHT

11:15 – 13:00 Uhr
☐ 15 €
Solepark

Die Erde berühren – Meditation mit Karen Scholz
Wir verbinden uns mit der Erde und mit unseren Wurzeln und säen Samen für Verständigung, Heilung und Frieden – Meditationspraxis aus der Tradition des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh.

STELLE DIR DEINEN GANZ PERSÖNLICHEN YOGA-TAG ZUSAMMEN.

Wähle aus den einzelnen Kursen das aus, was Dir gefällt, was Dich neugierig macht, was Du immer schon mal ausprobieren wolltest. Du kannst Dich mit diesem Flyer anmelden und Deine Wunsch-Kurse ankreuzen. Du erhältst von uns dann eine Bestätigung. (Alle Kurse haben eine maximale Teilnehmer*innenzahl, darum können wir eine Teilnahme nicht in jedem Fall garantieren.)

Ich melde mich verbindlich für die gekennzeichneten Kurse an:

Name

Anschrift

E-Mail

Unterschrift

Per Fax an 05472 / 949285 oder in der Tourist Info abgeben.
Oder melde Dich per E-Mail an: touristik@badessen.de

Aktuelle Infos unter www.badessen.info

Bitte mitbringen

- Yoga-, Gymnastik- oder Isomatte
- Handtuch
- Bequeme, wettergerechte Kleidung
- Wasser zum Trinken
- Neugierde & Offenheit

Weitere Informationen:
Tourist Info Bad Essen
Lindenstr. 25 · 49152 Bad Essen
Tel. 05472 / 94 92-0
www.badessen.info

Bad Essen ist ein kleiner Sole-Kurort im Osnabrücker 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**.

YOGA- UND GESUNDHEITSFESTIVAL LIGHT 2020

10. – 12. JULI 2020

cittaslow
BAD ESSEN

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

cittaslow
BAD ESSEN

… für viele ist das jährlich stattfindende Bad Essener Yoga- und Gesundheitsfestival bereits zum festen und beliebten Termin geworden. Auch in diesem Jahr soll das Wochenende ganz im Zeichen der inneren Balance stehen und Yoga in seiner Vielfalt gemeinsam mit anderen Methoden zur Entspannung und Stressbewältigung in den Mittelpunkt stellen.

Um trotz der aktuellen Einschränkungen ein schönes Programm anbieten zu können, finden die Kurse in diesem Jahr in leicht reduzierter Anzahl und Open Air im Bad Essener Solepark statt. Sollte das Wetter dies nicht zulassen, gehen wir mit den Kursen in die Sporthalle der Oberschule Bad Essen.
Viele regionale Coaches gestalten dieses Festival gemeinsam – stell Dir aus dem Angebot Dein perfektes Wochenende zusammen!

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

Wir sind Fairtrade Bad Essen

FAIRTRADE
Das Siegel für Fairen Handel

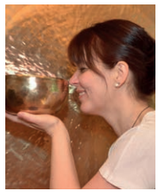
Übrigens:
Seit Herbst 2017 ist
Bad Essen FairTrade Town.

DIE COACHES IM ÜBERBLICK

Sandra Ludwig

Dynamischer YogaFlow zum Aufwachen
Yoga für den Rücken

Yoga ist fester Bestandteil in Sandra Ludwigs Leben und begleitet sie 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.



Sandra Ipolyi

Klangmeditation

Die gebürtige Bad Essenerin Sandra Ipolyi ist Klangschalen-therapeutin aus Leidenschaft. In ihren Workshops lädt sie ihre Teilnehmer dazu ein, sich mit den sanften Schwingungen der Klangschalen und den kraftvollen Tönen des Gongs zu entspannen und die Energie zu spüren, die durch den Körper strömt – das verspricht nicht nur Ruhe und Harmonie, sondern auch Entspannung für Körper, Geist und Seele.

www.klang-und-hypnose.de

Karen Scholz

Mindful Moves – Ruhe in Bewegung
Die Erde berühren – Meditation

Karen Scholz ist zertifizierte MBSR-Lehrerin nach J. Kabat-Zinn, Meditations- und Atemlehrerin. Weitere Arbeitsbereiche sind Aufstellungsarbeit, Lebensbegleitung in Krisenzeiten und Konflikt-Mediation. Es ist ihr eine Herzensangelegenheit, sich gemeinsam dem weiten Raum von Bewusst-Sein, Verbundenheit und universeller Liebe zu öffnen, in dem heilsames Denken, Fühlen und Handeln erwächst.

www.geborgen-im-fluss.de

Susanne Fabel

Yoga meets Floorwork
Free Your Spine & Hips

Susanne startete ihre Reise in Yoga und Movement mit Ashtanga Yoga und Sportklettern vor 14 Jahren. Es folgten viele Ausbildungen mit internationalen Lehrern verschiedener Yoga-Richtungen sowie das Integrieren von Bewegungserfahrungen aus anderen Disziplinen (Akrobatik, Floorwork, Natural Movement und Calisthenics) - angetrieben von dem Wunsch, weiter zu lernen und der Freude an der Verbindung von Bewegung und Bewusstheit.

Wiebke Müller

Surya Namaskar –
Yoga zum Sonnenaufgang

Wiebke Müller lebt Yoga. Sie ist Yogalehrerin, ausgebildet am Himalaya Institut für Yogawissenschaft und Philosophie in Hamburg nach den Richtlinien des Bundes Deutscher Yogalehrer (BDY/EYU). Sie führt Menschen auf körperlicher und geistiger Ebene in die Fülle des Yoga. Mit achtsamen Bewegungen und Körperhaltungen findet bei ihr jeder seinen eigenen Rhythmus und erlebt die großartige Verbindung von Körper, Atem und Geist.

www.wiebke-yoga.de

Cecilia Korte

Yoga Basics
Stretch & Flex

Für die Bad Essenerin ist Bewegung Lebensfreude. In ihrem Tanzstudio gibt sie verschiedene Kurse und Workshops, immer mit Fokus auf Körper, Bewegung und Bewusstsein. Bereits während ihrer Tanzausbildung merkte die Musicaldarstellerin und zertifizierte Zumba Lehrerin, wie wichtig Dehnung, Flexibilität und Entspannung für den Körper sind. Leidenschaft und Spaß, aber auch Körperbewusstsein und Körperkontrolle kommen deswegen in ihren Kursen nie zu kurz.

www.tanzstudioceciliakorte.wordpress.com

Christian Tebben

Wandern & Yoga zum Sonnenaufgang
Yoga und Faszien
Inside Flow

Für den Physiotherapeuten ist Yoga aus dem Alltag 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.
Für Christian Tebben ist Yoga eine Art Reise, auf der man viele Menschen kennenlernt, aber noch mehr sich selbst.

Marita Fehr

Pilates
Durchatmen in der SoleArena

Die Sport- und Gymnastiklehrerin Marita Fehr setzt auf körperliche Bewegung und die richtige Atmung. Als zertifizierte Gesundheitswanderführerin ruft sie in ihren Kursen – egal ob im Wasser oder an Land – dazu auf, Stress und Hektik hinter sich zu lassen.