

DAS YOGA-FESTIVAL-PROGRAMM IM ÜBERBLICK: FREITAG 08. JULI – SONNTAG 10. JULI 2022

FREITAG – 08. JULI

16:30 – 17:30 Uhr
Solepark
 10 €
Yoga für das Vertrauen
mit Sandra Ludwig (60 Minuten)
Durch Balancehaltungen, die Dich vielleicht auch mal „wackeln“ lassen, kräftigst Du auf der körperlichen Ebene deine Mitte. Durch die beständige Aufmerksamkeit auf die Atmung und die körperliche Ausrichtung kannst Du zudem innerlichen Ausgleich erfahren – eine Stunde, die das Vertrauen in Dich und deinen Körper stärkt.

18:00 – 19:30 Uhr
Aula Grundschule
 15 €
YOGA ganz-einfach für Einsteiger
mit Wiebke Müller (90 Minuten)
Für alle, die Yoga schon immer mal ausprobieren wollten und sich bisher nicht getraut haben. Sich mit Yoga gesund bewegen – auch bei körperlichen Einschränkungen, Schmerzen und Unbeweglichkeit. Mit einfachen, praktischen Übungen aus dem Hatha Yoga lernst Du die wohltuende Wirkung auf Körper, Atem und den Geist kennen. Jeder kann mitmachen - keine Voraussetzungen!

18:30 – 19:30 Uhr
SolePark
 10 €
Deep Stretch
mit Cecilia Korte (60 Minuten)
Yoga hilft Dir deinen Bewegungsradius zu vergrößern. Mit Deep Stretch möchten wir genau dies fördern. Wir führen Asanas aus, die deine Mobilität verbessern und für jedes Level geeignet sind. Bitte Yoga-Block oder dickes Buch mitbringen.

20:00 – 21:10 Uhr
SolePark
 15 €
Klangmeditation
mit Sandra Ipolyi (70 Minuten)
Spüre die Schwingungen der Klangschalen und Gongs und lasse deine Gedanken zur Ruhe kommen.

STELLE DIR DEINEN GANZ PERSÖNLICHEN YOGA-TAG ZUSAMMEN.

Melde Dich mit diesem Flyer an, kreuze einfach Deine Wunsch-Kurse an. (Alle Kurse haben eine maximale Teilnehmer*innenzahl, darum können wir eine Teilnahme nicht in jedem Fall garantieren.) Du erhältst dann eine Bestätigung und vor dem Festival einen „Übersichts- und Ortsplan“.

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@bad-essen.de

Aktuelle Infos unter www.badessen.info

SAMSTAG – 09. JULI

07:00 – 08:00 Uhr
SolePark
 10 €
Yoga für den Morgen /zum Tagesstart
mit Sandra Ludwig (60 Minuten)
In dieser Stunde kannst du einen klaren Fokus für den Start in den Tag setzen, indem du zunächst durch einige aktivierende Aufwärmübungen den Körper aufweckst und dich mit deinem Atem intensiv verbindest. In fließenden Sonnengrüßen und kraftvoll stehenden Haltungen hast du immer wieder einige Atemzüge Zeit, deinen Körper am Morgen zu spüren und Energie für den Tag zu sammeln.

09:00 – 10:00 Uhr
SolePark
 10 €
Yoga Foundations
mit Cecilia Korte (60 Minuten)
Mit einfachen Yin Yoga Asanas kehren wir zu den Wurzeln zurück. Gemeinsam führen wir unseren Körper und Geist durch verschiedene Positionen, die uns Entspannung, Ruhe und Flexibilität bringen. Die Asanas werden mehrere Minuten gehalten um eine tiefe Entspannung und Dehnung zu erhalten. Egal ob Anfänger oder Auffrischer – jeder ist willkommen. Bitte Yoga-Block oder dickes Buch mitbringen.

10:30 – 12:00 Uhr
Aula Grundschule
 15 €
RAN AN DEN SCHMERZ – jetzt helfe ich mir selbst!
mit Ingeborg Wilken (90 Minuten)
Selbsthilfe bei Schmerzen in Nacken, Rücken, Knie usw. mit Yoga-Übungen und Akupressur.

10:30 – 12:00 Uhr
SolePark
 15 €
INDIAN BALANCE® Den Körper bewegen, während die Seele ausruht!
mit Christian de May (90 Minuten)
Das ganzheitliche indigene Body-Mind-Soul Programm vereint das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergie mit moderner Bewegungslehre. Es ist ein Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining aus der Tradition indischer Yoga- und Pilatesübungen. Es stärkt den indigenen Körper aufbaut. Entdeck ein neues, aber ebenso ursprüngliches Bewusstsein für Körper, Geist und Seele. Im Zentrum stehen die Wahrnehmung der Kahuna Atmung und das bewusste Erleben der indigenen Balance-techniken. Die Übungen beflügeln die Sinne und bringen pure Energie. Erlebe und genieße ein für Dich neues Lebensgefühl.

12:30 – 14:30 Uhr
SolePark
 15 €
Mindful Moves – Innerer Friede
mit Karen Scholz (120 Minuten)
Einfache, langsame Bewegungen unterstützen uns darin, ja zu sagen zu unseren Möglichkeiten und unseren Grenzen. Indem wir uns mit allem versöhnen, das wir an uns selbst ablehnen, schaffen wir eine gute Grundlage für eine friedlichere Welt.

13:30 – 14:30 Uhr
Himmelsterrasse
 10 €
Qi Gong
mit Silvia Jakblinnert (60 Minuten)
Lass Dich in die Welt des Qi Gong entführen und lerne die besonderen chinesischen Bewegungsformen kennenlernen. Qi Gong steht für Übungen, welche die Lebenskraft „Qi“ fördern. Die fließenden Körper-, Atem-, Konzentrations- und Imaginationsübungen bewirken eine tiefe Entspannung.

SAMSTAG – 09. JULI

15:00 – 16:30 Uhr
SolePark
 15 €
Pilates meets HulaHoop
mit Irmgard Wilmering (90 Minuten)
Das Pilates Powerhouse ist Grundvoraussetzung um den HulaHoop Reifen in Bewegung zu bringen. In Kombination mit dem Pilates Training wird der HulaHoop aktiv und passiv eingesetzt. Freue Dich auf eine konzentrierte aber auch aktive Zeit für Dich und Deine Körpermitte. HulaHoop-Reifen stehen zur Verfügung

15:00 – 16:30 Uhr
Aula Grundschule
 15 €
Indian Balance® Rücken Spezial
mit Christian de May (90 Minuten)
Dieser Rücken Spezial Workshop baut eine Brücke zwischen Innovation und Tradition, angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie. Die Übungen zeigen Dir die universell einsetzbaren indigenen Bewegungs-, Energie und Trainingstechniken für die Wirbelsäule. Die einzelnen Positionen werden wie Perlen auf einer Kette mit fließenden Bewegungen verbunden. Der Atem ist der Faden, der den Kern unserer Wirbelsäule zusammenhält. Wir lernen den gesamten Rücken zu stärken und ihn gleichzeitig in jedem Segment entspannen zu lassen. Ebenso werden Inhalte wie Anatomie, Spiraldynamik, sowie persönliche Bewegungserfahrung gestärkt.

16:30 – 17:00 Uhr
SoleArena
 5 €
Atemtherapie mit kleinen Achtsamkeitsübungen
mit Wiebke Müller (30 Minuten)
Mit sanften Yogaübungen den Körper bewegen, Atemräume erweitern, die Atmung vertiefen. Finde Kraft und Ruhe in der Verbindung von Atem und Bewegung. Durch die Verbindung von Atem und Bewegung erlebst Du Yoga als Meditation in Bewegung. Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen durchgeführt.

17:30 – 19:00 Uhr
Aula Grundschule
 15 €
Mit Yoga und Achtsamkeit den Beckenboden stärken
mit Wiebke Müller (90 Minuten)
Mit einfachen Yogaübungen den Beckenboden wahrnehmen und stärken. Wir lenken die Achtsamkeit in den Asanas, den Yoga-Körperhaltungen, auf den Beckenboden und kommen so ganz anstrengungslos zu einem stärkenden Beckenboden-Bewusstsein. Für Männer und Frauen.

19:30 – 20:30 Uhr
Aula Grundschule
 10 €
Yoga für den Abend/zum Tagesabschluss
mit Sandra Ludwig (60 Minuten)
In dieser Stunde kannst Du in einer ruhigen Praxis die Eindrücke des Tages verarbeiten und dehnt sanft die besonders beanspruchte Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich sowie im Bereich der Hüfte. Wir fließen dabei zum einen durch sanfte und regenerierende Bewegungsabläufe und gehen zum anderen in längere Phasen der passiven und aktiven Dehnung, sodass Du anschließend entspannt in den Abend gehen kannst.

19:30 – 21:00 Uhr
Oberschule
 15 €
Restorative Yoga – Entspannungs-Yoga
mit Dagmar Buck (90 Minuten)
Einfache Positionen werden zumeist liegend für einige Minuten gehalten. Hilfsmittel wie Yoga-Polster, Kissen, Decken und Blöcke unterstützen den Körper in den Positionen. Damit verbundene Atemübungen erlauben es, besonders mit mentalen und körperlichen Herausforderungen zu arbeiten und zu einer tiefen Ruhe zu finden.

SONNTAG – 10. JULI

04:45 – 06:00 Uhr
SoleFreibad
 10 €
Surya Namaskar – Yoga zum Sonnenaufgang
mit Wiebke Müller (75 Minuten)
Erlebe die Energie der Morgenstille und heiße die Sonne mit Yoga und Surya Namaskar von Herzen willkommen. Wir feiern den Sonnenaufgang traditionell mit Surya Namaskar, dem Sonnengebet. Wir verbinden uns durch unser gemeinsames Üben weltweit mit anderen Yoginis und Yogis. Zum Sonnenaufgang-Yoga treffen wir uns auf der Holz-Terrasse im SoleFreibad Bad Essen. An dieser besonderen Yoga-Stunde können alle teilnehmen und sind herzlich eingeladen, Yoga zu erleben. Bitte mitbringen: Yogamatte und ein Sitzkissen, bequeme Kleidung.

08:00 – 09:30 Uhr
SolePark
 15 €
Pilates im Park
mit Irmgard Wilmering (90 Minuten)
Konzentration, Kontrolle, Atmung, Präzision, Zentrierung und Bewegungsfluss sind die Pilates Prinzipien, welche Dich und deine Körpermitte - das Powerhouse - stärken, deine Beweglichkeit im Atemrhythmus fördern und dein Wohlbefinden steigert. Freue Dich auf eine aktive Entspannungszeit – nur für Dich!

10:00 – 11:30 Uhr
Aula Grundschule
 15 €
INDIAN BALANCE® Kahuna Flow
mit Christian de May (90 Minuten)
Hier wird die Reise in die faszinierende indigene Bewegungswelt fortgesetzt. Die energiegeladenen Körperpositionen und Bewegungselemente werden in Variationen geschmeidig auf den gesamten Körper übertragen. Diese Sequenzen haben jeweils 3 Levels und können innerhalb der Stunde beliebig kombiniert werden. Die fließenden Techniken werden begleitet von den Rhythmen und Klängen der American Natives und zeigen Dir neue Aspekte der Koordination und Zentrierung deiner Körperbalance. Das Fühlen der indigenen Atemtechnik und einfache Umsetzen der Übungen eröffnet neue kreative Impulse für deine Kurse – und für Dich im Alltag!

12:00 – 13:30 Uhr
SolePark
 15 €
„Küss die Erde mit jedem Schritt“ – Geh-Meditation
mit Karen Scholz (90 Minuten)
Bewusstes und achtsames Gehen bringt uns in den gegenwärtigen Moment und ermöglicht uns tiefe Einsichten in die Verbundenheit allen Lebens. Wir gehen in der Natur und lassen uns inspirieren von diesem wunderschönen Zitat von Thich Nhat Hanh. Einführung und Praxis.

14:00 – 15:30 Uhr
Aula Grundschule
 15 €
Bollywood Dance
mit Maya (90 Minuten)
Bollywood Dance ist eine freie, ausgelassene und verspielte Tanzform, die ohne Regeln und Vorschriften sehr viel Raum für eigene Kreativität lässt. Mit viel Charme und Fun werden Grundbewegungen aus dem Bollywood Tanz erarbeitet und zu Choreografien zusammengesetzt. Es belebt die Lebensgeister und ist Garantie für gute Laune!

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



Weitere Informationen:

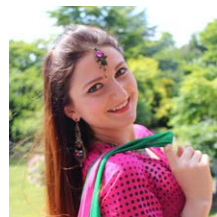
unter www.badessen.info.

Bad Essen Journal (einfach anfordern) oder (Fast) alles erfahren Sie aus dem

keit und Natur, Kulturelles und viel Fachwerk. geben Sie regionale Kostlichkeiten, Natürlich- nationalen Netzwerkes Cittaslow – bei uns Tiefebene. Seit 2016 sind wir Teil des inter- Wiehengebirge, zum Norden die Norddeutsche Osnabrücker Land, zum Süden hin das Bad Essen ist ein kleiner Sole-Kurort im

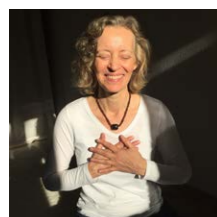


YOGA- UND GESUNDHEITSFESTIVAL 2022
08. – 10. JULI 2022



Maya

Seit ihrer Kindheit ist Maya von den bunten Bollywood Filmen mit reizenden Tanzszenen fasziniert. Die Liebe zum Bollywood brachte sie 2002 ins Zentrum für indische Kultur „Tulsi“ in Krasnodar, Russland, wo sie die Grundlagen des indischen Tanzes erlernte. Nachdem Maya im Jahr 2007 nach Deutschland kam, nimmt sie an verschiedenen Kulturveranstaltungen, Festivals und Projekten teil, unter anderem „360° Orient“, „Chalo India“, „India Dance Days“, Holi Festivals. Seit 2015 unterrichtet sie Bollywood Dance im Studio Yogaonline in Osnabrück. Der Zauber indischer Kultur ist zu ihrer Leidenschaft geworden, die sie gerne mit Euch teilen möchte.



Dagmar Buck

Dagmar schätzt das Leben auf dem Land um den Dümmer See mit Familie und Hund. Yoga begleitet sie schon sehr lange in ihrem Leben. Während ihrer Zeit in Südostasien und Großbritannien hat sie verschiedene Yoga-Aus- und Fortbildungen absolviert. Seit über zehn Jahren unterrichtet sie vor allem ruhigere Stile wie Yin Yoga, Entspannungs-Yoga / Restorative Yoga und integrative Yogatherapie, um gesunde Menschen und jene, die mit Erkrankungen arbeiten, auf eine sanfte Art zu begleiten.

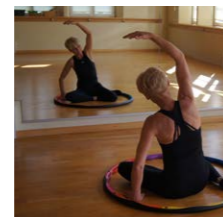
www.ruhevollyoga.de



Ingeborg Wilken

Ingeborg Wilken zieht aus ihrer langjährigen Tätigkeit als Yogalehrerin und Heilpraktikerin das Wissen, dass viele Schmerzen des Bewegungsapparates durch gezielte Yoga-Übungen, kombiniert mit Akupressur-Griffen, beseitigt oder zumindest gelindert werden können.

wilkeningeborg@gmail.com



Irmgard Wilmering

Freude an Bewegung begleitet die gelernte Physiotherapeutin schon ein Leben lang. Seit 30 Jahren ist sie als Aerobic-Instruktorin und Trainerin für Fitness- und Gesundheitskurse unterwegs. Seit sie 2006 das Pilates Mattentraining für sich entdeckt hat, unterrichtet sie nun auch dieses als zertifizierte Pilates Trainerin mit regelmäßigen Kursen im Aktivita Gesundheitszentrum in Bad Essen. Sie begeistert mit Leidenschaft ihre Teilnehmer*innen mit den Pilates Prinzipien wie: Konzentration, Kontrolle, Atmung, Präzision, Zentrierung und Bewegungsfluss.



Karen Scholz

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.wolkeundwind.de



Cecilia Korte

Die Bad Essenerin führt seit 7 Jahren ihre eigene Tanzschule, in der sie unter anderem Yoga- und Tanzkurse anbietet. Neben dieser Arbeit unterrichtet sie für den Landkreis Osnabrück Tanz an Grundschulen. Von Yoga über Pole Dance bis hin zum Kampfsport hat die passionierte Sportlerin bereits viele Sportarten für sich entdeckt und bringt dadurch vielfältige Erfahrung und Impulse in ihren Unterricht.

www.tanzstudioceciliakorte.wordpress.com



Sandra Ipolyi

Sandra Ipolyi ist Klangschalentherapeutin aus Leidenschaft. Außerdem ist sie ausgebildete Hypnosetherapeutin. In Ihren Klangerlebnissen lassen sich beide Elemente wunderbar miteinander verbinden, indem sie zuerst mit ihrer Stimme und dann mit den sanften Schwingungen der Klangschalen und den kraftvollen Tönen der Gongs in einen entspannten Zustand führt. Die Energie 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



Sandra Ludwig

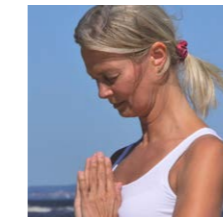
Yoga ist fester Bestandteil in Sandra Ludwigs Leben und begleitet sie auch im Alltag. Hatha-Vinyasa-Yoga lehrt durch eine Art „Meditation in Bewegung“ eine Achtsamkeit, die nicht auf die eigentliche Yogastunde beschränkt ist. Je länger man übt, desto mehr merkt man, dass man in allen Lebensbereichen diese Achtsamkeit entwickelt, nicht nur sich selbst, sondern auch seinen Mitmenschen, seiner Umgebung gegenüber. Als Yogalehrerin ist sie ausgebildet nach den Richtlinien der Yoga-Alliance (AYA) für Hatha-Vinyasa-, Kinder sowie Yin-Yoga und zertifiziert bei den Krankenkassen.

www.yogadeele.com



Sylvia Jakoblinert

Sylvia Jakoblinert ist gelernte Physiotherapeutin und zertifizierte Übungsleiterin für Qigong. Nach einer Studienreise der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng brachte sie das Yi Jin Jing – den Klassiker zur Wandlung von Muskeln und Sehnen mit. Wang Deming, ein daoistischer Mönch und Qigonglehrer, unterrichtete dieses „altchinesische Faszientraining“ im Nationalpark der Wudangberge.



Wiebke Müller

Wiebke Müller ist Apothekerin und Yogalehrerin. Ihre Liebe zum Körper und dem Natürlichen Sein lebt sie in Ihren Berufen. Als Yogalehrerin ist sie traditionell nach den Richtlinien des Bundes Deutscher Yogalehrer (BDY/EYU) ausgebildet am Himalaya Institut in Hamburg und zertifiziert bei den Krankenkassen.

Sie führt Menschen in die Fülle des Yoga. Sie holt die Menschen dort ab, wo sie sind. Mit achtsamen Bewegungen und Körperhaltungen findet bei ihr Jede/r den eigenen Rhythmus und erlebt die Verbindung von Körper, Atem und Geist. Sie erzählt lächelnd von sich selbst „Ich lebe Yoga und so unterrichte ich“.

www.wiebke-yoga.de



Christian de May

Entwickler von INDIAN BALANCE® Lehrer f. Rücken und Entspannungspädagogik, Master Coach, Dipl. Massage & Heiltherapeut, Dozent SKA Kneipp Akademie, DGI Dänemark, Sportunion Austria, Buchautor BLV Verlag. Hintergrund und Tradition: Christian de May zeichnet sich durch seine jahrelange Erfahrung in indigenen

Bewegungs- und Entspannungsmethoden als Spezialist auf diesen Gebieten aus. Sein Urgroßvater gründete im Jahre 1912 die erste Indianerschule und Mission in Chile/Südamerika. Aufgrund seiner Deutsch-Chilenischen Eltern und Familientradition zu den Mapuche Indianern, entwickelte er das indigene Body-Mind-Soul Programm für alle Altersgruppen und Konditionstypen.

www.indian-balance.com

Bitte mitbringen

- Yoga-, Gymnastik- oder Isomatte
- Handtuch, evtl. Decke
- Bequeme Kleidung
- Wasser zum Trinken
- Neugierde & Offenheit

YOGA- UND GESUNDHEITS-FESTIVAL 2022

Für Viele bereits ein fester und beliebter Termin – das jährlich stattfindende Bad Essener Yoga- und Gesundheitsfestival. Das Wochenende steht ganz im Zeichen innerer Balance und dreht sich um Yoga in seiner ganzen Vielfalt in Kombination mit anderen Methoden zur Entspannung, Stressbewältigung und auch freudvoller Körperbewegung.

In diesem Jahr haben wir dazu einen Yoga Coach eingeladen, der aus dem süddeutschen Raum anreist – und wir zeigen, wieviel Kompetenz und Vielfalt wir hier vor Ort bieten.

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.

