

# YOGA- UND GESUNDHEITSFESTIVAL

*Bad Essen*

14.-16. JULI 2023



# Yoga- und Gesundheitsfestival

14. BIS 16. JULI 2023

**Unser Herzstück in Sachen Yoga und Gesundheit in Bad Essen – für Erfahrene, für Neue & Neugierige!**

Für viele ein fester und beliebter Termin – das jährliche Bad Essener Yoga- und Gesundheitsfestival. Das Wochenende steht ganz im Zeichen der inneren Balance und dreht sich um Yoga in seiner ganzen Vielfalt in Kombination mit anderen Methoden zur Entspannung, Stressbewältigung und Körperbewegung.

Unsere Besonderheit in diesem Jahr: Vorträge rund um das Thema „Gesundheit fängt im Kopf an“.

Unsere regionalen Coaches gestalten dieses Festival gemeinsam. Stell dir aus dem Angebot dein perfektes Wochenende zusammen.

Das Team der Tourist-Info Bad Essen wünscht dir wunderbare und erkenntnisreiche Tage!

## DIE ORTE

**SoleArena** im SolePark

**Themengärten** im SolePark

**Himmelsterrasse** im SolePark

**Freibad** am SolePark

**Sporthalle** der Oberschule Bad Essen

**Aula** der Oberschule Bad Essen

Kostenfreie Parkmöglichkeiten stehen am Freibad Bad Essen zur Verfügung.



# DEIN PROGRAMM AUF EINEN BLICK

Freitag	Dauer	Kurs	Coach	Ort	Teilnahme
16:00-17:30 Uhr	90 Min.	YOGA ganz-einfach-sein	Wiebke Müller	SoleArena	
18:00-19:15 Uhr	75 Min.	Yoga für den Rücken	Dagmar Buck	Sporthalle	
18:30-19:45 Uhr	75 Min.	Yin-Yoga	Sandra Ludwig	Sporthalle	
20:15-21:00 Uhr	45 Min.	Yoga für deinen Meditationssitz	Sandra Ludwig	Sporthalle	
20:00-21:00 Uhr	60 Min.	Abendspaziergang zum Ausklang	Marita Fehr	Himmelsterrasse	
<b>Samstag</b>					
08:00-09:00 Uhr	60 Min.	Aqua-Intervall-Fit mit Pilates	Marita Fehr	Freibad	
09:30-10:30 Uhr	60 Min.	Yoga Basics	Cecilia Korte	SoleArena	
11:00-12:00 Uhr	60 Min.	Yoga Power Flow	Cecilia Korte	SoleArena	
11:00-12:15 Uhr	75 Min.	Detox-Yoga	Sandra Ludwig	Themengärten	
11:30-12:30 Uhr	60 Min.	Vortrag: „Mehr Leichtigkeit im Leben – mit Hypnose?“	Susan Metzler	Aula	
13:00-14:00 Uhr	60 Min.	Vortrag: „Kraftquelle Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke“	Conny Holtmann	Aula	
13:30-14:30 Uhr	60 Min.	Qi Gong auf der Himmelsterrasse	Sylvia Jakoblinert	Himmelsterrasse	
15:00-16:30 Uhr	90 Min.	Inside Flow	Christian Tebben	SoleArena	
15:00-17:00 Uhr	120 Min.	Mindful Moves – Im Zentrum des Wirbelsturms ist es ganz still	Karen Scholz	Themengärten	
17:30-19:00 Uhr	90 Min.	Power-Flow and silence	Irmgard & Christian	Sporthalle	
17:30-19:00 Uhr	90 Min.	Yoga für den Beckenboden	Wiebke Müller	Themengärten	
19:30-20:40 Uhr	70 Min.	Klangmeditationskonzert	Sandra & Andrea	SoleArena	
<b>Sonntag</b>					
04:45-06:00 Uhr	75 Min.	Surya Namaskar – Yoga zum Sonnenaufgang	Wiebke Müller	Freibad	
08:30-10:00 Uhr	90 Min.	Pilates im Park	Irmgard Wilmering	SoleArena	
10:30-12:00 Uhr	90 Min.	Yoga und Faszien	Christian Tebben	Sporthalle	
12:30-14:00 Uhr	90 Min.	Vortrag: „Das Human Design System – was es ist und was es kann“	Daniela Schmieding	Aula	
12:30-14:30 Uhr	120 Min.	Auf achtsamen Wegen – Begegnung mit dem Wald	Karen Scholz	Themengärten	
15:00-17:00 Uhr	120 Min.	Acro Yoga Beginner Workshop „Flieger grüß mir die Sonne“	Christian & Iwonna	SoleArena	

Unsere Notfallnummer: 0163 78 01 548

\* Bei schlechtem Wetter verlegen wir die Outdoor Kurse in die Sporthallen der Oberschule!

# UNSERE VERANSTALTUNGSORTE



Himmelsterrasse

Freibad

SoleArena

Aula

Sporthalle

Themengärten

## Aula & Sporthalle

Oberschule Bad Essen · Platanenallee 5-7 · 49152 Bad Essen

## SoleArena, Freibad & Themengärten

Platanenallee 14 · 49152 Bad Essen

## Himmelsterrasse

Oberhalb vom Ludwigsweg · 49152 Bad Essen

## DAS FESTIVAL-PROGRAMM IM ÜBERBLICK FREITAG 14. JULI

**FREITAG**  
16:00 – 17:30

**SoleArena  
im SolePark**

**Kurs-Nr. FR-01**  
15,- €

### **YOGA ganz-einfach-sein**

*mit Wiebke Müller (90 Minuten)*

Yoga erleben - ganz klassisch mit Basis-Übungen aus dem Hatha-Yoga. Mit achtsamem Atem und einfachen sanften Yoga-Übungen erfährst du gleichzeitig Kräftigung und Zentrierung sowie Ruhe und Entspannung. Wirksam für den ganzen Körper, den Atem und den Geist. Jeder kann mitmachen. Die Übungen werden angepasst: einfach - individuell - praktisch. Zum Kennenlernen, Ausprobieren oder um ganz einfach nur im Yoga zu sein.

Yogastunde/Workshop für alle, die in Bewegung und Entspannung kommen möchten.

**FREITAG**  
18:00 – 19:15

**Sporthalle  
Oberschule**

**Kurs-Nr. FR-02**  
15,- €

### **Yoga für den Rücken**

*mit Dagmar Buck (75 Minuten)*

Einfache Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen richten sich an jene, die Probleme mit dem Rücken haben. Die Asanas/Haltungen unterstützen aber auch dabei, einen gesunden Rücken zu erhalten. Die Übungen sind einfach, bauen aufeinander auf und nutzen Hilfsmittel wie Blöcke, Decken und Bolster (längliche Yoga-Kissen). Sie sind zudem gut und einfach zu Hause zu üben.

**FREITAG**  
18:30 – 19:45

**Sporthalle  
Oberschule**

**Kurs-Nr. FR-03**  
15,- €

### **Yin-Yoga**

*mit Sandra Ludwig (75 Minuten)*

Das Yin-Yoga ist eine ruhige, sanfte und eher passive Yogarichtung und der Fokus liegt hierbei auf den tieferen Schichten des Körpers, wie Bindegewebe und Faszien. Um diese Schichten zu erreichen, bleibst du mehrere Minuten in den einzelnen Haltungen und wirst dabei durch verschiedene Hilfsmittel, wie Blöcke, Kissen oder Decken unterstützt. So kann das Yin-Yoga einen Ausgleich zu unserer hektischen und stressigen Alltagswelt bieten, die eher durch das Element Yang geprägt ist. **Bitte eine Decke mitbringen.**

**FREITAG**  
20:15 – 21:00

**Sporthalle  
Oberschule**

**Kurs-Nr. FR-04**  
10,- €

### **Yoga für deinen Meditationssitz**

*mit Sandra Ludwig (45 Minuten)*

Für einen leichteren, bequemeren Sitz – für deine Meditation, aber auch für das Sitzen im Alltag – schaffen wir Länge in der Wirbelsäule und mobilisieren die Hüfte und Schultern in einer kurzen erdenden Sequenz. Abschließend wirst du durch eine Meditation geleitet, die dich in deine Ruhe und Stille bringt.

**FREITAG**  
20:00 – 21:00

**Himmels-  
terrasse**

**Kurs-Nr. FR-05**  
10,- €

### **Abendspaziergang zum Ausklang**

*mit Marita Fehr (60 Minuten)*

Gemeinsam lassen wir den (aufregenden) Tag ausklingen und finden durch die Entspannung zu neuer Energie für den neuen Tag.



# DAS FESTIVAL-PROGRAMM IM ÜBERBLICK SAMSTAG 15. JULI

**SAMSTAG  
8:00 – 9:00**

**Freibad**

**Kurs-Nr. SA-01  
10,- €**

**Aqua-Intervall-Fit mit Pilates**  
*mit Marita Fehr (60 Minuten)*

Intensive Aquafitnessübungen, die Herz und Kreislauf stärken, werden mit intensiven und speziell für das Wasser abgestimmten Übungselementen aus dem Pilates, kombiniert. Unser „Powerhouse“ wird dabei aktiviert!

**SAMSTAG  
9:30 – 10:30**

**SoleArena  
im SolePark**

**Kurs-Nr. SA-02  
10,- €**

**Yoga Basics**  
*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 einen Yoga-Block mitbringen.**

**SAMSTAG  
11:00 – 12:00**

**SoleArena  
im SolePark**

**Kurs-Nr. SA-03  
10,- €**

**Yoga Power Flow**  
*mit Cecilia Korte (60 Minuten)*

Dieser Kurs bringt euch ins Schwitzen. Dich erwartet ein dynamischer Power Flow, der deinen ganzen Körper trainiert. Alle Positionen und Übungen werden fließend miteinander verbunden und fordern deine Kraft, Beweglichkeit aus Ausdauer heraus.

**Matte, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen. Für diesen Kurs solltest du die Yoga-Basics kennen.**

**SAMSTAG  
11:00 – 12:15**

**Themen-  
gärten im  
SolePark**

**Kurs-Nr. SA-04  
15,- €**

**Detox-Yoga**  
*mit Sandra Ludwig (75 Minuten)*

Fokussiert und klar – so kannst du dich nach dieser kraftvollen Stunde fühlen. Wir üben in diesem Workshop Atemtechniken und Asanas, die den Körper kräftigen und reinigen können. Aber nicht nur auf der körperlichen Ebene darfst du Altes und Verbrauchtes gehen lassen – vielleicht gibt es auch in deinem Inneren Dinge, die du loslassen kannst und dich so etwas „leichter“ fühlst.

**SAMSTAG  
11:30 – 12:30**

**Aula  
Oberschule**

**Kurs-Nr. SA-05  
10,- €**

**Vortrag: „Mehr Leichtigkeit im Leben – mit Hypnose?“**  
*mit Susan Metzler (60 Minuten)*

Die Heilpraktikerin für Psychotherapie & Hypnosetherapeutin erklärt humorvoll, wie man aus der Schwere des Lebens wieder in die Leichtigkeit findet und lädt zu einem unterhaltsamen Vortrag ein, bei dem mit dem einen oder anderen Vorurteil gegenüber Hypnose ordentlich aufgeräumt wird.

**SAMSTAG  
13:00 – 14:00**

**Aula  
Oberschule**

**Kurs-Nr. SA-06  
10,- €**

**Vortrag: „Kraftquelle Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke“**  
*mit Conny Holtmann (60 Minuten)*

Die steigende Belastung trifft uns alle im beruflichen und privaten Alltag und lässt uns mit der Frage zurück, wie wir unsere Aufgaben zufriedenstellend erledigen können. Menschen, die mit Belastungen und Herausforderungen des Lebens in angemessener Weise umgehen (können) und so ihre psychische Gesundheit erhalten, werden als resilient bezeichnet. Sie haben gelernt, dass sie es selber sind, die ihr Schicksal bestimmen. Sie vertrauen nicht auf Zufälle oder Glück, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand. Mit dem Begriff Resilienz wird die Fähigkeit verstanden, Krisen, Belastungen, Misserfolge, Niederlagen oder Konflikte durch einen Rückgriff auf persönliche oder sozial vermittelte Ressourcen positiv zu bewältigen. In diesem Vortrag lernst du das Resilienzmodell und seine 7 Schlüssel zur Aktivierung deiner persönlichen Stärke kennen.

**SAMSTAG**  
13:30–14:30

Himmels-  
terrasse

Kurs-Nr. SA-07  
10,- €

**Qi Gong auf der Himmelsterrasse**  
*mit Sylvia Jakoblinnert (60 Minuten)*

Lass dich in die Welt des Qi Gong entführen und lerne die besonderen chinesischen Bewegungsformen kennen. Qi Gong steht für Übungen, welche die Lebenskraft „Qi“ fördern. Die fließenden Körper-, Atem-, Konzentrations- und Imaginationsübungen bewirken eine tiefe Entspannung.

**SAMSTAG**  
15:00–16:30

SoleArena  
im SolePark

Kurs-Nr. SA-08  
15,- €

**Inside Flow**  
*mit Christian Tebben (90 Minuten)*

Bewege dich in weichen Übergängen zum Takt der Musik, verbinde das Alte mit dem Neuen, die Atmung mit der Musik und die Musik mit deiner Bewegung. Am Ende entsteht so eine fließende Yoga-Choreographie.

**SAMSTAG**  
15:00–17:00

Themen-  
gärten im  
SolePark

Kurs-Nr. SA-09  
20,- €

**Mindful Moves – Im Zentrum des Wirbelsturms ist es ganz still**  
*mit Karen Scholz (120 Minuten)*

... aber wie komme ich da hin? Wie können wir in dieser herausfordernden Zeit Stille und Gegenwärtigkeit erfahren? Einfache, im Atemrhythmus ausgeführte Yogaübungen und eine geleitete Abschlussmeditation führen uns Schritt für Schritt in unsere Mitte. Dort erkennen wir, dass Ruhe und Unerschütterlichkeit gänzlich unabhängig von äußeren Ereignissen existieren können und uns dabei unterstützen, den Herausforderungen des Lebens auf heilsame Weise zu begegnen.

**Bitte eine Decke und wenn möglich ein Meditationskissen mitbringen.**

**SAMSTAG**  
17:30–19:00

Sporthalle  
Oberschule

Kurs-Nr. SA-10  
20,- €

**Power-Flow and silence**  
*mit Irmgard Wilmering & Christian Tebben (90 Minuten)*

„Fit und Entspannt ins Wochenende“  
Wir sorgen für gute Laune... In diesem Workshop startest du mit Power Elementen aus Aerobic & Dance. Im Cool Down erwartet dich ein immer langsamer werdender Yoga Flow, der dich in die Ruhe trägt.

**SAMSTAG**  
17:30–19:00

Themen-  
gärten im  
SolePark

Kurs-Nr. SA-11  
15,- €

**Mit Yoga den Beckenboden stärken – Erdung und Verwurzelung**  
*mit Wiebke Müller (90 Minuten)*

Mit einfachen Übungen den Beckenboden wahrnehmen und stärken.

Wir erleben die Zusammenhänge von Atem und Bewegung im Becken.

In den Asanas lenken wir die Achtsamkeit auf unsere Körpermitte und kommen so ganz anstrengungslos zu einem stärkenden Beckenboden-Bewusstsein.

Ein angenehmer Nebeneffekt: Erdung und Verwurzelung! Wir kommen fast von selbst heraus aus dem Kopf und dem Gedankenkarussell und spüren mehr Ruhe und Stabilität in uns.

**SAMSTAG**  
19:30–20:40

SoleArena  
im SolePark

Kurs-Nr. SA-12  
20,- €

**Klangmeditationskonzert**  
*mit Sandra Ipolyi und Andrea Meier-Reimer (70 Min.)*

Lass in dir ein Gefühl von Freiheit und Weite entstehen, wenn sich unter freiem Himmel die Klänge von 18 Klangschalen und mehreren Gongs mit der Natur verbinden.

Zum ersten Mal spielen Sandra und Andrea ein gemeinsames Klangmeditationskonzert und möchten euch mit den Klängen verzaubern.

Beide sind ausgebildet in Klangmassage nach Walter Häfner.

Aus den sanften Schwingungen der Klangschalen und den kraftvollen Tönen der Gongs entsteht ein Klangteppich, der 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.

**Bitte eine Matte und Decke mitbringen.**

# DAS FESTIVAL-PROGRAMM IM ÜBERBLICK SONNTAG 16. JULI

**SONNTAG  
4:45 – 6:00**

**Freibad**

**Kurs-Nr. SO-01  
15,- €**

## **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 Sonnengebete. Wir verbinden uns durch unser gemeinsames Üben weltweit mit anderen Yoginis und Yogis. Zum Sonnenaufgang-Yoga treffen wir uns auf der Holz-Terrasse im Sole-Freibad 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.**

Die Einnahmen dieses Kurses werden gespendet für Manini e.V., [www.manini.org](http://www.manini.org)

**SONNTAG  
8:30 – 10:00**

**SoleArena  
im SolePark**

**Kurs-Nr. SO-02  
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 steigern.

Wir verbinden Körper und Geist.

Freue dich auf eine aktive Entspannungszeit, nur für dich!

**SONNTAG  
10:30 – 12:00**

**Sporthalle  
Oberschule**

**Kurs-Nr. SO-03  
15,- €**

## **Yoga und Faszien**

*mit Christian Tebben (90 Minuten)*

Bei den Faszien handelt es sich um ein spannendes, wundersames Netzwerk der Natur. Dieses „Gewebe“ hält unseren Körper zusammen und reagiert unter anderem auf Schmerz, Stress, Verletzung und Bewegung. In dieser Stunde nutzen wir einfache Atem- und Körperübungen um auf unser Faszien-system positiven Einfluss zu nehmen.

Schwerpunkt ist in diesem Workshop die Rückseite deines Körpers.

**SONNTAG  
12:30 – 14:00**

**Aula  
Oberschule**

**Kurs-Nr. SO-04  
10,- €**

## **Vortrag: „Das Human Design System – was es ist und was es kann“**

*mit Daniela Schmieding (90 Minuten)*

Was ist das Human Design System und was kann es? Human Design ist ein wunderbares Werkzeug. Es erklärt uns im Detail, wie wir funktionieren, was unsere natürlichen Anlagen (Stärken) sind und wo unsere Fallen liegen.

Es verbindet uns mit unserem Körperbewusstsein und bietet uns die Möglichkeit zu erkennen, dass wir selbst die Meister unseres eigenen Lebens sind, indem wir unser wahres Wesen verstehen und anerkennen.

Hast du Lust mehr davon zu erfahren? Magst du dich öffnen und dir selbst auf die Spur kommen?

Bist du eher ein Energietyp oder ein Wahrnehmungstyp? Wie zeigt sich das im Zusammenleben mit anderen Menschen?

Ich lade dich herzlich ein, dich auf diese Möglichkeit einzulassen. Ich mag von meinem Weg, meinem persönlichen Experimentieren und meinen Erfahrungen erzählen.



**SONNTAG  
12:30–14:30** **Auf achtsamen Wegen – Begegnung  
mit dem Wald**Themen-  
gärten im  
SoleParkmit *Karen Scholz* (120 Minuten)Kurs-Nr. SO-05  
15,- €

Gehmeditation und Achtsamkeitsübungen stimmen uns langsam auf die Stille unter Bäumen ein und wir erleben mit wachen Sinnen und offenem Herzen unsere Verbundenheit mit der Natur des Waldes. In einer Baum-Meditation erkennen wir schließlich die in Allem wirkenden Kreisläufe der Elemente – Wasser, Erde, Luft und Feuer.

**SONNTAG  
15:00–17:00** **„Flieger grüß mir die Sonne“  
AcroYoga Beginner Workshop**SoleArena  
im SoleParkmit *Christian Tebben & Iwonna Kretschmer*  
(120 Minuten)Kurs-Nr. SO-06  
20,- €

In diesem zweistündigen Workshop lernst du spielerisch und achtsam zugleich, einfache Übungen aus der Partner-Akrobatik (AcroYoga).

Komm vorbei und heb mit uns ab! :)

(Anfängertauglich ... du kannst auch alleine kommen und brauchst keinen Partner)

**ACHTSAMKEIT, ENTSPANNUNG,  
BEI SICH SEIN, INNEHALTEN,  
SICH AUF DAS WESENTLICHE  
BESINNEN.****Dagmar Buck**

Yoga für alle ist Dagmars Motto. Nach einer fundierten Hatha-Yoga Ausbildung in Asien folgten Fortbildungen in Yin Yoga und Restorative Yoga. Diese drei Richtungen bilden die Grundlage für ein einfaches Yoga, das Dagmar anbietet und das unab-

hängig von Alter, Geschlecht und Flexibilität praktiziert werden kann. Jeder Körper ist anders, und so werden immer Alternativen zu den vorgeschlagenen Yoga-Übungen angeboten.

[www.ruhevollyoga.de](http://www.ruhevollyoga.de)**Marita Fehr**

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.

**Conny Holtmann**

Conny Holtmann ist selbstständiger systemischer Coach und Trainer mit den Schwerpunkten Resilienz / Führen und Leiten / Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation sowie Ayurveda-Gesundheits- und Ernährungsberaterin. Sie arbeitet deutschlandweit mit Teams und Einzelpersonen zu deren Anliegen, Zielen und Wünschen. Das Thema Resilienz spielt hierbei eine führende Rolle. Persönlichkeit und Gesundheit von Menschen aller Alters- und Berufsgruppen können durch umfassende, ganzheitliche Konzepte optimal gefördert und zu einer resilienten Haltung entwickelt werden.

[www.conny-holtmann.de](http://www.conny-holtmann.de)



### Sandra Ipolyi

Sandra Ipolyi lebt in Heithöfen und ist seit 15 Jahren Klangschalentherapeutin 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.

Außerdem ist sie ausgebildete Hypnosetherapeutin.

[www.klang-und-hypnose.de](http://www.klang-und-hypnose.de)



### Sylvia Jakoblinnert

Sylvia Jakoblinnert 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 Faszien-training“ im Nationalpark der Wudangberge.



### Cecilia Korte

Die Bad Essenerin führt seit 2015 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 Erfahrungen und Impulse in ihren Unterricht.

[www.tanzstudioceciliakorte.wordpress.com](http://www.tanzstudioceciliakorte.wordpress.com)



### Iwonna Kretschmer

Iwonna Kretschmer ist 48 Jahre jung und liebt die Natur, Bewegung und tanzen. Vor ca. 10 Jahren hat sie angefangen, als Ausgleich zu der sitzenden Tätigkeit als Zahntechnikerin, Yoga zu praktizieren. „Für mich ist Yoga eine Art dem Alltag zu entkommen und

bereichert mein Leben in Einigung, Einheit und Harmonie.“



### 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](http://www.yogadeele.com)



### Andrea Meier-Reimer

Die Blasheimerin Andrea Meier-Reimer leitet Kurse in meditativem Kreistanz und bietet Klangmassagen und Klang-erlebnisse an.

[www.klangrea.de](http://www.klangrea.de)



### Susan Metzler

Susan Metzler ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hypnosetherapeutin aus Stewede. Ihr Motto heißt „Mehr Leichtigkeit im Leben“, mit dem sie den Menschen eine Unterstützung sein will, um Denk- und Gefühlsblockaden zu finden und zu lösen. Sie gibt

Seminare und Workshops in Unternehmen und in ihrer Praxis. Sie hält humorvolle Vorträge rund ums Thema Psychologie, um aufzuklären und dem Ernst des Lebens den Spaß zu lehren. Als Hypnosetherapeutin konnte sie bereits zahlreichen Menschen dabei helfen, wieder mehr Leichtigkeit im Leben zu spüren.

[www.susanmetzler.de](http://www.susanmetzler.de)



### 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](http://www.wiebke-yoga.de)



### Irmgard Wilmering

Freude an Bewegung begleitet die gelernte Physiotherapeutin schon ein Leben lang. Bereits seit 30 Jahren ist sie als Aerobic-Instruktorin und Trainerin für Fitness- und Gesundheitskurse unterwegs. Nachdem sie 2006 das Pilates Mattentraining für

sich entdeckt hat, unterrichtet sie seitdem als zertifizierte Pilates Trainerin mit regelmäßigen Kursen im Aktivitäts-Gesundheitszentrum, Bad Essen. Irmgard Wilmering hat ihr Hobby zum Beruf gemacht. Sie begeistert mit Leidenschaft ihre Teilnehmer\*innen mit den Pilates Prinzipien wie: Konzentration, Kontrolle, Atmung, Präzision, Zentrierung und Bewegungsfluss.



### Karen Scholz

Karen Scholz ist Gesundheitspraktikerin, Meditations- und Atemlehrerin, sowie MBSR-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn. Weitere Schwerpunkte sind Aufstellungsarbeit und Begleitung in Krisenzeiten. Sie hat mit wolke+wind einen Raum für Stille und Begegnung in

Bad Essen-Harpenfeld geschaffen, der zum Innehalten und Sich-Öffnen, zu Selbst-Erkenntnis und Bewusstseinswandel einlädt – als Boden auf dem Verständigung, Liebe und Frieden wachsen können.

[www.wolkeundwind.de](http://www.wolkeundwind.de)



### Christian Tebben

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.



### Daniela Schmieding

Daniela Schmieding liebt das Leben, die Veränderung und die Lebendigkeit. Sie lebt mit Ihrem Mann Ralf, ihrer Tochter Jette und Hund Anny in Bad Essen. Sie studiert an der International Human Design School (IHDS) und ist auf dem Weg zur Human Design

Analytikerin. Das sagt sie über sich selbst: „Das Human Design System ist vor 4 Jahren zu mir gekommen und nimmt mich seitdem, so wie – an die Hand –. Es lässt mich verstehen, erkennen, immer mehr erfassen – vom Bewusstsein. Vom Leben und seinen Möglichkeiten. Von Freude und Schmerz, wie alles mit allem zusammenhängt und was das alles mit Selbstverantwortung und Authentizität zu tun hat“.

[www.daniela-schmieding.de](http://www.daniela-schmieding.de)



## UNSERE TIPPS FÜR DEINE OPTIMALE ENTSPANNUNG:

1. Trage bequeme und lockere Kleidung im Zwiebellook
2. Bring dir eine Decke mit
3. Probiere mehrere Stile aus
4. Sei geduldig mit dir
5. Versuche 1,5 Stunden vorher nichts zu essen

### Bitte mitbringen

- Yoga-, Gymnastik- oder Isomatte
- Handtuch/Decke
- Wettergerechte Kleidung
- Getränke/Snacks
- Neugierde & Offenheit

\* Bei schlechtem Wetter verlegen wir die Outdoor Kurse in die Sporthallen der Oberschule!

## STELLE DIR DEINEN GANZ PERSÖNLICHEN YOGA-TAG ZUSAMMEN.

### ANMELDUNG

Wähle aus den einzelnen Kursen das aus, was dir gefällt, was dich neugierig macht und was du immer schon mal ausprobieren wolltest.

Du kannst dich mit diesem Flyer anmelden und deine Wunsch-Kurse ankreuzen. Vor dem Festival erhältst du von uns eine Bestätigung und einen Übersichtsplan. (Alle Kurse haben eine begrenzte Personenzahl, darum können wir eine Teilnahme nicht in jedem Fall garantieren.)

#### Ich melde mich verbindlich für die folgenden Kurse an:

- |                                |                                |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> FR-01 | <input type="checkbox"/> SA-01 | <input type="checkbox"/> SA-07 | <input type="checkbox"/> SO-01 |
| <input type="checkbox"/> FR-02 | <input type="checkbox"/> SA-02 | <input type="checkbox"/> SA-08 | <input type="checkbox"/> SO-02 |
| <input type="checkbox"/> FR-03 | <input type="checkbox"/> SA-03 | <input type="checkbox"/> SA-09 | <input type="checkbox"/> SO-03 |
| <input type="checkbox"/> FR-04 | <input type="checkbox"/> SA-04 | <input type="checkbox"/> SA-10 | <input type="checkbox"/> SO-04 |
| <input type="checkbox"/> FR-05 | <input type="checkbox"/> SA-05 | <input type="checkbox"/> SA-11 | <input type="checkbox"/> SO-05 |
|                                | <input type="checkbox"/> SA-06 | <input type="checkbox"/> SA-12 | <input type="checkbox"/> SO-06 |

Name

Anschrift

E-Mail + Telefon

Unterschrift

Die Anmeldung einfach persönlich, per Mail oder per Fax bei uns einreichen:

 [touristik@badessen.de](mailto:touristik@badessen.de)  05472 949285

Die Bezahlung erfolgt im Voraus bei uns in der Tourist-Info oder auf Rechnung.

**Aktuelle Infos unter [www.badessen.info](http://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 genießt du regionale Köstlichkeiten, Natürlichkeit und Natur, Kulturelles und viel Fachwerk.

Mehr erfährst du 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)



TouristInfoBadEssen



badessen\_touristik

