

# YOGA- UND GESUNDHEITSFESTIVAL

BAD ESSEN • 10.–12. JULI 2026



*cittaslow*

**BAD ESSEN**

# YOGA- UND GESUNDHEITSFESTIVAL 10. BIS 12. JULI 2026

**Das Bad Essener Yoga- und Gesundheitsfestival 2026 –  
Ein Wochenende für Körper, Geist und Seele**

Das Bad Essener Yoga- und Gesundheitsfestival ist für viele bereits ein fester und beliebter Termin. Auch 2026 laden wir dich wieder zu einem inspirierenden Wochenende ein. Erlebe Yoga, Entspannung, Stressbewältigung und Körperbewegung in all ihren Facetten. Ob erfahren oder neugierig, hier findest du neue Wege zur inneren Balance.

Nach den erfolgreichen ersten Jahren gehört die Vortragsreihe „Gesundheit beginnt im Kopf“ jetzt fest zum Programm. Experten teilen wertvolle Impulse für ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit.

Ein weiteres Highlight: Der Foodtruck „Om Pur Palace“ ist 2026 wieder dabei! Freu dich auf hausgemachte vegetarische und vegane Köstlichkeiten, direkt neben der SoleArena an der Platanenallee.

Gemeinsam mit unseren regionalen Yogalehrern, Coaches und Partnern haben wir ein abwechslungsreiches Programm für dich zusammengestellt, das dir neue Perspektiven für mehr Wohlbefinden eröffnet.

## DIE ORTE

- **SoleArena und Themengärten** im SolePark (Platanenallee)
- **Freibad** an der Platanenallee
- **Himmelsterrasse** am Ludwigsweg
- **Sporthallen** der Oberschule Bad Essen (Platanenallee)
- **Vorträge: Klassenraum neben den Sporthallen** der Oberschule Bad Essen (Platanenallee)
- **Adressen:**
  - Klassenraum & Sporthalle – Platanenallee 5-7
  - SoleArena, Freibad, Themengärten – Platanenallee 14
  - Himmelsterrasse – Oberhalb vom Ludwigsweg

Kostenfreie Parkmöglichkeiten stehen an allen Orten zur Verfügung.

### WICHTIG:

Unsere Workshops und Kurse finden bevorzugt draußen in der Natur statt. Da das Wetter manchmal unvorhersehbar ist, können sich die Orte kurzfristig ändern.

Abonniere unseren WhatsApp Kanal „Bad Essen – Yoga und Gesundheit“, um immer die neuesten Updates zu Kursorten und Zeiten zu erhalten – einfach, schnell und direkt!!

**Scanne einfach den QR Code um uns zu abonnieren:**



# DEIN PROGRAMM AUF EINEN BLICK

Freitag, 10. Juli		Kurs	Coach	Preis	Dauer	Ort
FR-01	17:00-18:30	Klangworkshop im Solepark	Sandra Ipolyi	16,00 €	90 Min	Themengärten
FR-02	17:00-18:30	Inside Flow – Yoga in Bewegung & Musik	Christian Tebben	16,00 €	90 Min	SoleArena
FR-03	18:45-20:00	Yoga & Stress – wenn Abschalten nicht mehr von selbst passiert	Elena Stegmann	16,00 €	75 Min	SoleArena
FR-04	18:45-20:00	Zwischen Bewegung und Stille – Yin & Yang im Körper erfahren	Sandra Ludwig	16,00 €	75 Min	Sporthalle
FR-05	20:15-21:15	Pilates im Park	Irmgard Wilmering	11,00 €	60 Min	SoleArena
FR-06	20:30-21:30	Yoga Nidra	Gabriele von dem Bussche	11,00 €	60 Min	Sporthalle
Samstag, 11. Juli						
SA-01	08:00-09:00	Aquapower im Tiefwasser (nur Schwimmer)	Marita Fehr	11,00 €	60 Min	Freibad
SA-02	08:00-09:30	Namasté – Wege in die Meditation	Wiebke Müller	16,00 €	90 Min	Sporthalle
SA-03	10:00-11:15	Yoga: Detox & Reset	Sandra Ludwig	16,00 €	75 Min	SoleArena
SA-04	10:30-12:00	Yoga pur – klassisches Hatha-Yoga erleben	Wiebke Müller	16,00 €	90 Min	Themengärten
SA-05-V	11:00-12:00	Vortrag: Faszination Darm	Dr. Christine Leutbecher	11,00 €	60 Min	Klassenraum
SA-06	12:30-13:30	Alles Gute für Schulter und Nacken	Irmgard Wilmering	11,00 €	60 Min	Themengärten
SA-07	13:00-15:00	Taijiquan (Tai-Chi)	Jens Howe	21,00 €	120 Min	SoleArena
SA-08	14:00-15:00	Qigong	Sylvia Jakoblinnert	11,00 €	60 Min	Himmelsterrasse
SA-09-V	14:00-16:00	Vortrag mit Meditation: Heilweisen	Katja Fateh Wysotzki	14,00 €	120 Min	Klassenraum
SA-10	14:30-15:30	Faszien meets Yoga	Sonja Osterhold	11,00 €	60 Min	Themengärten
SA-11	16:00-18:00	Taijiquan (Tai-Chi)	Jens Howe	21,00 €	120 Min	SoleArena
SA-12	16:00-18:00	Mobilize & Flow – Yoga meets Rhythm & CARs	Christian Tebben	21,00 €	120 Min	Themengärten
SA-13-V	16:15-17:45	Vortrag + praktische Übungen: Kopf und Herz in Partnerschaft - HerzIntelligenz!	Barbara M. Jakob	11,00 €	90 Min	Klassenraum
SA-14	18:45-19:45	Shiatsu - Gesundheitsübungen	Martina Hafner	11,00 €	60 Min	SoleArena
SA-15	18:45-19:45	Zumba	Judith Rohlfes	11,00 €	60 Min	SoleArena
SA-16	20:15-21:15	Shiatsu - Eigenmassage	Martina Hafner	11,00 €	60 Min	Sporthalle
SA-17	20:15-21:30	Klangkonzert	Sandra Ipolyi	16,00 €	75 Min	SoleArena
Sonntag, 12. Juli						
SO-01	04:55-06:25	SURYA NAMASKAR	Wiebke Müller	16,00 €	90 Min	Freibad
SO-02	07:00-07:30	Guten Morgen Qigong	Sylvia Jakoblinnert	7,00 €	30 Min	Himmelsterrasse
SO-03	08:00-09:00	Aquafit: Brain - Gym	Marita Fehr	11,00 €	60 Min	Freibad
SO-04	10:00-11:00	Wirbelsäulengymnastik	Alexandra Schmidt	11,00 €	60 Min	Themengärten
SO-05	10:00-11:15	Yoga für deine aufrechte Haltung	Elena Stegmann	16,00 €	75 Min	SoleArena
SO-06	11:30-12:45	Yoga mit Krishna, dem Schelm unter den indischen Göttern	Gabriele von dem Bussche	16,00 €	75 Min	Themengärten
SO-07	11:45-13:00	Somatic Yoga - Vom Ich zum Wir	Stephan Blotevogel	16,00 €	75 Min	SoleArena
SO-08	13:30-14:45	Intervall Meditation	Stephan Blotevogel	16,00 €	75 Min	SoleArena
SO-09	13:30-15:00	Heilendes Yin Yoga	Dagmar Buck	16,00 €	90 Min	Sporthalle
SO-10	15:30-16:30	Elterntreff: Eltern-Kind-Yoga	Anna Feer	gegen Spende	60 Min	SoleArena
SO-11	15:30-17:00	Menopause Yoga	Dagmar Buck	16,00 €	90 Min	Sporthalle

Bei schlechtem Wetter verlegen wir die Kurse in Sporthallen der Oberschule Bad Essen. Wir informieren dich über unsere Social Media Kanäle und unseren Whatsapp-Kanal, falls das Wetter entsprechend ungemütlich ist. Wenn du nichts liest oder hörst, bleibt alles wie geplant.

Unsere Notfallnummer: 0163 78 01 548



## OM PUR PALACE IST WIEDER DABEI! FREU DICH AUF EIN KÖSTLICHES VEGETARISCHES UND VEGANES ANGEBOT!

### Om Pur Palace - Cafébar, Cocktailbar & Multi-Cuisine Restaurant on the road.

Mit ihrem Foodtruck sind Udo Vortmeyer & Mona Wilmering europaweit unterwegs und bieten dir in diesem Jahr ein leckeres Angebot bei unserem Yoga- und Gesundheitsfestival. Hier genießt du hausgemachte Leckereien! Süd-Indischer Thali oder Panini vom Kontaktgrill, Bio-Kaffee, Chai „Royal“, heiße Schokolade, verschiedene Tees und Mango-Lassi. Lass dir dieses Genuss-Erlebnis nicht entgehen. Du findest Udo und Mona an der SoleArena.

### Öffnungszeiten:

Freitag, 10.07.26, ab 16:00 - 20:00 Uhr  
 Samstag, 11.07.26, ab 10:00 - 20:00 Uhr  
 Sonntag, 12.07.26, ab 10:00 - 16:00 Uhr



## VORTRAGSREIHE „GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF!“

**SAMSTAG**  
 11:00 –12:00

**Klassenraum**  
**Kurs: SA-05-V**  
 11,- €

### Vortrag: Faszination Darm

mit *Dr. Christine Leutbecher (60 Minuten)*

Der Darm ist viel mehr als nur ein Verdauungsorgan – er ist ein echtes Multitalent in unserem Körper! In diesem Vortrag erfährst du, wie dein Darm täglich dafür sorgt, dass du Energie aus deiner Nahrung gewinnst. Beindruckend ist darüber hinaus auch, wie eng der Darm mit unserer Stimmung, unserem Immunsystem und sogar unserer Haut verbunden ist. Du lernst spannende Fakten, die zeigen, warum ein gesunder Darm so wichtig für unser Leben ist – und wie wir ihn unterstützen und pflegen können. Freu dich auf einen lebendigen Einblick in ein oft unterschätztes Organ, das großen Einfluss auf unser Wohlbefinden hat.

**SAMSTAG**  
 14:00 –16:00

**Klassenraum**  
**Kurs: SA-09-V**  
 14,- €

### Vortrag mit Meditation: Energetische Heilweisen

mit *Katja Fateh Wysotzki (120 Minuten)*

Aus yogischer Sicht sind wir multidimensionale Energiefelder, die sich in einen Körper inkarniert haben. Wenn Körper und Psyche dann erstmal da sind, sind sie sehr real, besonders, wenn nicht alles optimal funktioniert oder Schmerzen auftauchen. Wie können wir in unsere Parallelexistenz, unser Energiefeld eintauchen, so dass es uns bei der Heilung unterstützt?

Ich möchte dir gerne zeigen, wie du Energiemedizin dazu nutzen kannst, blockierende Verdichtungen nach und nach so zu „erleuchten“, dass sie das Feld räumen müssen.

**SAMSTAG**  
16:15-17:45

**Klassenraum**

Kurs: SA-13-V  
11,- €

**Vortrag + praktische Übungen: Kopf und Herz in Partnerschaft - Wir brauchen mehr HerzIntelligenz!**

mit *Barbara M. Jakob (90 Minuten)*

In der aktuellen Zeit der Krisen und Herausforderungen, egal ob persönlich, gesellschaftlich oder global, braucht der Kopf eine starke Partnerin - unsere Herzintelligenz. Wenn beide gut miteinander kommunizieren, öffnen sich Möglichkeiten für mehr Gelassenheit, inneren Frieden, Freude und Inspiration. Ebenso ist unser Denken klarer und unsere Problemlösungen kreativer.

Eine aktivierte Herzintelligenz wirkt sich u.a. auf die Gesundheit, die sozialen Beziehungen, die Leistungsfähigkeit und die Intuition aus. Da das Herz Gefühle erzeugt, ist es möglich, selbst im Stress in einen neutralen oder sogar angenehmen Zustand zurückzukehren.

Das Herz ist die Taktgeberin für den ganzen Körper. Mit einfachen herzbasierten Atemtechniken entsteht in kurzer Zeit die sogenannte Herzkohärenz, die wohltuende Impulse ans Gehirn leitet.

Im Vortrag werden die wissenschaftlichen Grundlagen anschaulich erklärt und Übungen vorgestellt, die schnell einen Zugang zur Herzintelligenz bieten.

## DIE WORKSHOPS IM ÜBERBLICK FREITAG 10. JULI

**FREITAG**  
17:00 -18:30

**Themen-**  
**gärten**

Kurs: FR-01  
16,- €

**Klang und Harmonie: Klangworkshop im SolePark**

mit *Sandra Ipolyi (90 Minuten)*

Erlebe die Magie der Klangschalen im SolePark – draußen, unter den Bäumen, getragen von Ruhe und Natur. In diesem Workshop tauchst du in die Welt der Klänge ein und lernst die Grundlagen der Spieltechnik sowie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten der Klangschalen kennen.

Du erfährst, wie du passende Klangschalen auswählst und worauf es beim Spielen ankommt. Die harmonischen Klänge begleiten dich dabei, loszulassen, zur Ruhe zu kommen und wieder in Verbindung mit dir selbst zu treten – unterstützt durch die besondere Atmosphäre dieses Ortes.

Ein Workshop für dich, wenn du die transformierende Kraft der Klangschalen in freier Natur erleben möchtest.

Hast du bereits Klangschalen? Bringe sie gerne zum Workshop mit.

**Wichtig:** Der Klang geht durch deinen Körper und kann elektronische Geräte (Herzschrittmacher o. Ä.) beeinträchtigen. Wenn du unter gesundheitlichen Problemen leidest, kläre die Teilnahme bitte vorab mit deinem Arzt ab.



Bitte zu allen Kursen eine Matte, Decke/Handtuch und wetterangepasste Kleidung mitbringen.

**FREITAG**  
17:00–18:30

**SoleArena**

Kurs: FR-02  
16,- €

### Inside Flow – Yoga in Bewegung & Musik

mit *Christian Tebben (90 Minuten)*

Inside Flow ist ein moderner Yoga-Stil, bei dem sich jede Bewegung mit dem Rhythmus der Musik verbindet. In diesem Workshop entsteht Schritt für Schritt eine fließende Sequenz, die am Ende zu einem kraftvollen Flow zur Musik zusammenwächst.

Der Kurs richtet sich an bewegungsfreudige Menschen, die dynamisches Yoga mögen und gerne im Takt der Musik üben. Du musst dafür nicht besonders flexibel sein. Eine gewisse Grundkraft, Koordination und Freude an fließender Bewegung sind jedoch hilfreich.

Dich erwartet ein moderner, musikgeführter Yoga-Stil mit fließenden Übergängen statt statischer Haltungen. Der gemeinsam aufgebaute Flow endet mit einem Abschluss zur Musik und einem entspannten Ausklang.

**FREITAG**  
18:45–20:00

**SoleArena**

Kurs: FR-03  
16,- €

### Yoga & Stress – wenn Abschalten nicht mehr von selbst passiert

mit *Elena Stegmann (75 Minuten)*

Du funktionierst, erledigst, hältst durch – und merkst oft erst spät, wie angespannt du eigentlich bist. Stress ist für viele Menschen kein Ausnahmezustand mehr, sondern ein Dauerzustand. Der Körper bleibt im Alarmmodus: flacher Atem, verspannte Schultern, innere Unruhe, Erschöpfung oder Schlafprobleme.

In dieser Yogastunde nutzen wir gezielt Übungen, um dein Nervensystem bewusst zu regulieren und den Körper Schritt für Schritt aus dem Stressmodus in einen Zustand von Entspannung und Sicherheit zu begleiten.

Eine Stunde, die dir hilft, Spannung loszulassen, tiefer zu atmen und wieder mehr Ruhe im eigenen Körper zu spüren.

**FREITAG**  
18:45–20:00

**Sporthalle**

Kurs: FR-04  
16,- €

### „Zwischen Bewegung und Stille – Yin & Yang im Körper erfahren“

mit *Sandra Ludwig (75 Minuten)*

Diese Stunde lädt dich ein, das Prinzip von Yin und Yang im eigenen Körper zu erfahren.

Sanfte, fließende Bewegungen (Yang) gehen über in ruhige, gehaltene Positionen (Yin). So werden beide Qualitäten – Aktivität und Regeneration – bewusst angesprochen und genährt. Im Wechsel von Bewegung und Stille entsteht Raum für Wahrnehmung, Ausgleich und ein (neues) inneres Gleichgewicht.

**Falls du ein eigenes Bolster hast, bring es gerne mit und gib es bei der Anmeldung mit an.**

**FREITAG**  
20:15–21:15

**SoleArena**

Kurs: FR-05  
11,- €

### Pilates im Park

mit *Irmgard Wilmering (60 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!

**FREITAG**  
20:30–21:30

**Sporthalle**

Kurs: FR-06  
11,- €

### Yoga Nidra

mit *Gabriele von dem Bussche (60 Minuten)*

Yoga Nidra wird oft als der Schlaf der Yogis bezeichnet. Es wird im Liegen geübt und soll einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Ruhe erzeugen. Freu dich auf eine Stunde, die mit leichten Asanas zur Mobilisierung und Atemübungen beginnt, um den Körper zu entspannen, um dich dann in deiner Rückenlage einzurichten und dich durch eine geführte Reise durch deinen Körper in die Tiefenentspannung zu leiten.

**Je nach Bedarf sollte auch ein Kissen mitgebracht werden.**

Bitte zu allen Kursen eine Matte, Decke/Handtuch und wetterangepasste Kleidung mitbringen.

Bitte zu allen Kursen eine Matte, Decke/Handtuch und wetterangepasste Kleidung mitbringen.

## DIE KURSE IM ÜBERBLICK SAMSTAG 11. JULI

### SAMSTAG 08:00–09:00 **Aquapower im Tiefwasser (nur für Schwimmer)**

**Sole-Freibad** mit Marita Fehr (60 Minuten)

**Kurs: SA-01**  
11,- €  
Freue dich auf ein intensives Kraft-Ausdauer-Training im Wasser. Durch gezielte Übungen stärkst du dein Herz-Kreislauf-System und aktivierst gleichzeitig deine Tiefenmuskulatur. Das Training im Wasser ist gelenkschonend und sorgt dennoch für eine effektive Belastung.

**Hinweis: Der Kurs wird im Tiefwasser durchgeführt. Schwimmhilfen werden gestellt.**

### SAMSTAG 08:00–09:30 **Namasté – Wege in die Meditation**

**Sporthalle** mit Wiebke Müller (90 Minuten)  
**Kurs: SA-02**  
16,- €  
Erfahre die Bedeutung von Namasté – dem indischen Gruß – und Anjali Mudra, der Geste des Herzens. Wir versenken uns in die Meditation und in die verbindende Kraft der Herzen.

Mit Atem und ausgewählten Yogaübungen bereiten wir Körper und Geist auf die Meditation vor. Bewegung, Atem und Stille begegnen sich. Eine Bewegungsmeditation führt uns nach innen und in eine wache Ruhe. Mit den „Sieben einführenden Schritten in die Meditation“ vertiefen wir diesen Weg und lassen uns in die Stille führen. So entsteht Raum, in der Meditation anzukommen und zu verweilen.

*„Im Herzen verbunden – ganz einfach sein – sonst nichts.“*

**Bringe bitte eine Yogamatte und wenn möglich ein Sitzkissen für die Meditation mit.**

### SAMSTAG 10:00–11:15 **„Loslassen, klären, Raum schaffen – Detox&Reset“**

**SoleArena** mit Sandra Ludwig (75 Minuten)

**Kurs: SA-03**  
16,- €

Eine aktivierende, dynamische Praxis, die dich einlädt, Ballast loszulassen und neue Weite entstehen zu lassen. Nicht, um etwas zu erreichen – sondern um klarer zu werden. Wir üben Drehhaltungen mit bewusster Atemführung, fließen durch Sonnengrüße und dynamische Standhaltungen, die den Körper mobilisieren und dich wach und klar werden lassen.

Die Stunde unterstützt dich dabei, Altes abzugeben und dich innerlich neu auszurichten.

### SAMSTAG 10:30–12:00 **Yoga pur – klassisches Hatha-Yoga erleben**

**Themen-gärten** mit Wiebke Müller (90 Minuten)  
**Kurs: SA-04**  
16,- €  
Eine Einladung zu einer Yogapraxis - mit ruhigen Bewegungen, bewussten Körperhaltungen, dem Atem und der wachen Präsenz des Geistes.

Klassische Yogahaltungen werden achtsam mit dem Atem geführt und verbinden Bewegung, Atem und Wahrnehmung. So entsteht Raum, im eigenen Körper anzukommen, nach innen zu lauschen und Yoga unmittelbar zu erfahren. Momente der Stille und des Nachspürens lassen die Praxis tiefer wirken.

Es braucht nicht viel, um Yoga zu erfahren. Gerade in der Einfachheit zeigt sich eine besondere Tiefe.

Zum Kennenlernen, Ausprobieren oder um ganz einfach nur im Yoga zu sein.

*„Yoga – ganz-einfach-sein.“*

**Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke und ein Sitzkissen.**

Bitte zu allen Kursen eine Matte, Decke/Handtuch und wetterangepasste Kleidung mitbringen.

**SAMSTAG**  
12:30–13:30

Themen-  
gärten

Kurs: SA-06  
11,- €

### Alles Gute für Schulter und Nacken

mit Irmgard Wilmering (60 Minuten)

Der Alltag fordert uns heraus. Ständiges Sitzen, mit Blick auf PC, Laptop oder Handy, führen häufig zu Schulter,- und Nackenbeschwerden.

Mit gezielten Übungen möchte ich dir zeigen, wie du Verspannungen löst, Muskulatur trainierst und die Beweglichkeit förderst.

Gut für den Alltag und für deine Haltung.

Lets move together!

**Bitte ein kleines Handtuch mitbringen.**

**SAMSTAG**  
13:00–15:00

SoleArena

Kurs: SA-07  
21,- €

### Taijiquan (Tai-Chi) - Ruhe finden durch Bewegung

mit Jens Howe (120 Minuten)

In diesem Kurs erhältst du einen Einblick in die sanfte Bewegungskunst Taijiquan, die sowohl der Selbstverteidigung dienen kann als auch Gesundheit und Selbstbewusstsein stärkt. Durch ruhige, fließende Übungen lernst du, Stress abzubauen und deine Körperwahrnehmung zu verbessern.

Die Bewegungen unterstützen eine aufrechte Haltung, helfen dabei, Muskeln zu entspannen und Verspannungen zu lösen. So verbessert sich deine Standfestigkeit und du findest zurück zu deiner inneren Mitte. Aus dieser Zentrierung heraus entstehen Ruhe, Ausgeglichenheit und sanfte, kraftvolle Bewegungen.

**SAMSTAG**  
14:00–15:00

Himmels-  
terrasse

Kurs: SA-08  
11,- €

### Qigong auf der Himmelsterrasse

mit Sylvia Jakoblinnert (60 Minuten)

Qigong ist eine traditionelle chinesische Praxis, die Körper, Geist und Atem in Einklang bringt. Mit sanften Bewegungen, Atemtechniken und gezielten Visualisierungen wird die Lebenskraft „Qi“ aktiviert und gestärkt. In diesem Kurs lernst du, wie du diese kraftvollen Übungen gezielt einsetzen kannst, um innere Ruhe und Entspannung zu finden. Fließende Körper- und Atemübungen führen dich zu einer tiefen Harmonie und einem ausgeglicheneren Wohlbefinden.

**SAMSTAG**  
14:30–15:30

Themen-  
gärten

Kurs: SA-10  
11,- €

### Faszien meets Yoga

mit Sonja Osterhold (60 Minuten)

Beginnend bei deiner Basis, den Füßen, fließen wir durch dein Faszien-system. Du erfährst, wie du deinen Körper durch vielseitige Bewegungen vor Verklebungen und somit Schmerzen schützen bzw. diese lösen kannst. Du lernst geeignete Körperhaltungen (Asanas) kennen, die du sowohl dynamisch aber auch länger haltend praktizierst. Durch eine bewusste Atmung unterstützt du die Durchblutung. Freu dich auf ein intensives Spüren und ein geschmeidiges Körpergefühl.

Bitte zu allen Kursen eine Matte, Decke/Handtuch und wetterangepasste Kleidung mitbringen.



**SAMSTAG  
16:00–18:00** **Taijiquan (Tai-Chi) - Sanfte Bewegung und innere Balance****SoleArena****Kurs: SA-11  
21,- €***mit Jens Howe (120 Minuten)*

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Einblicke in Taijiquan, eine sanfte Bewegungskunst, die Selbstverteidigung, Gesundheit und persönliche Entwicklung miteinander verbindet. Durch achtsame Übungen kannst du Stress reduzieren und ein feineres Gespür für deinen Körper entwickeln.

Die Praxis richtet die Wirbelsäule auf, lockert die Muskulatur und kann helfen, Spannungen zu lösen. Mit wachsender Stabilität findest du zu mehr innerer Balance und Gelassenheit. In diesem entspannten und zentrierten Zustand werden Bewegungen weich, ruhig und zugleich energiegeladen.

**SAMSTAG  
16:00–18:00****Themen-  
gärten****Kurs: SA-12  
21,- €****Mobilize & Flow – Yoga meets Rhythm and CARs***mit Christian Tebben (120 Minuten)*

In diesem Workshop verbinden sich Mobilisationsübungen und Yoga zu einer fließenden Bewegungseinheit. CARs (Controlled Articular Rotations) sind langsame, kontrollierte Gelenkbewegungen, die Beweglichkeit, Stabilität und Körperwahrnehmung fördern.

Der Fokus liegt auf Hüfte, Schultern und Nacken. Nach gezielten Mobilisationsübungen gehst du in ausgewählte Yogapositionen über, aus denen sich Schritt für Schritt ein rhythmischer Flow entwickelt.

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit verbessern und sich bewusst bewegen möchten. Besondere Flexibilität ist nicht erforderlich. Ein gemeinsamer Flow zur Musik und ein entspannter Ausklang runden den Workshop ab.

**SAMSTAG  
18:45–19:45** **Shiatsu - Gesundheitsübungen****SoleArena****Kurs: SA-14  
11,- €***mit Martina Hafner (60 Minuten)*

Shiatsu, eine in der fernöstlichen Philosophie verwurzelte Behandlungsart, kennt eine Vielzahl an Gesundheitsübungen, die aus dem reichen Erfahrungsschatz der chinesischen Medizin schöpfen. Im Zentrum stehen sechs yoga-ähnliche Meridian-Dehnungen, die deinen Energiefluss anregen und harmonisieren und dich innerlich ausgleichen. Meridiane, im Yoga Nadis genannt, sind die Energie-Leitbahnen, die deinen Körper durchströmen.

Die Dehnungen sprechen alle Seiten in dir an und sind eine wunderbare Gesundheitsprophylaxe.

**SAMSTAG  
18:45–19:45****SoleArena****Kurs: SA-15  
11,- €****Zumba für Einsteiger – Tanz dich fit!***mit Judith Rohlfes (60 Minuten)*

Entdecke deine Begeisterung fürs Tanzen. Es erwartet dich ein mitreißendes Tanz- und Fitnessprogramm zu lateinamerikanischer und internationaler Musik.

Die überwiegend einfachen Tanzschritte aus verschiedenen Tanzstilen ermöglichen es dir, auch als Anfänger und Nichttänzer, die Zumba-Schrittfolgen problemlos zu erlernen.

Eine Stunde für alle unter euch, die Freude an Bewegung zu Musik haben.

Bitte zu allen Kursen eine Matte, Decke/Handtuch und wetterangepasste Kleidung mitbringen.



**SAMSTAG**  
20:15–21:15

**Sporthalle**

**Kurs: SA-16**  
11,- €

## **Shiatsu - Eigenmassage**

*mit Martina Hafner (60 Minuten)*

Erfahre, wie du dich mit einer Shiatsu Eigenmassage erfrischen und deine Gesundheit stärken kannst. Shi-Atsu (japanisch) – wörtlich übersetzt Fingerdruck – kann dir helfen, Verspannungen zu lösen, Erschöpfung, Müdigkeit oder Kopfschmerzen loszuwerden. Du kannst die Eigenmassage ganz bequem zu Hause oder in Teilen auch am Arbeitsplatz durchführen. Lerne dabei einige besonders wirksame Akupunkturpunkte kennen, die deine Lebensenergie zum Fließen bringen.

Neben einer Selbstmassage, die den ganzen Körper von Kopf bis Fuß einbezieht, erlernst du das Abklopfen der Energieleitbahnen (Meridiane) und ganz speziell eine Ohrmassage, die deine Hörfähigkeit stärkt und bei verschiedenen Hörproblemen angewendet werden kann.

**SAMSTAG**  
20:15–21:30

**SoleArena**

**Kurs: SA-17**  
16,- €

## **Klangkonzert**

*mit Sandra Ipolyi (75 Minuten)*

Lass in dir ein Gefühl von Freiheit und Weite entstehen, wenn sich unter freiem Himmel die Klänge von Klangschalen und mehreren Gongs mit der Natur verbinden. Aus den sanften Schwingungen der Klangschalen und den kraftvollen Tönen der Gongs entsteht ein Klangteppich, der in einen entspannten Zustand führen kann. 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, Decke und warme Kleidung mitbringen.

**Wichtig:** Der Klang geht durch deinen Körper und kann elektronische Geräte (Herzschrittmacher o. Ä.) beeinträchtigen. Wenn du unter gesundheitlichen Problemen leidest, kläre die Teilnahme bitte vorab mit deinem Arzt ab.

Bitte zu allen Kursen eine Matte, Decke/Handtuch und wetterangepasste Kleidung mitbringen.



## DAS FESTIVAL-PROGRAMM IM ÜBERBLICK SONNTAG 12. JULI

**SONNTAG**  
**04:55 – 06:25**  
**Sole-Freibad**  
**Kurs: SO-01**  
**16,- €**

**Surya Namaskar – Yoga zum Sonnenaufgang**  
*mit Wiebke Müller (90 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 Sole-Freibad Bad Essen. An dieser besonderen Yoga-Stunde können alle teilnehmen und sind herzlich eingeladen, Yoga zu erleben.

*„Die Sonne, die das ganze Universum erleuchtet, so strahlend ist das Licht, das in den Herzen aller Wesen ruht.“*

**Bitte mitbringen: Yogamatte, wenn möglich ein Sitzkissen und bequeme Kleidung (Uhrzeit und Wetter entsprechend).**

Ein Teil der Einnahmen wird an Manini e.V. gespendet, [www.manini.org](http://www.manini.org)

**SONNTAG**  
**07:00 – 07:30**  
**Himmels-terrasse**  
**Kurs: SO-02**  
**7,- €**

**Guten Morgen Qigong**  
*mit Sylvia Jakoblinnert (30 Minuten)*

Starte den Tag entspannt und kraftvoll mit einer kurzen Qigong-Einheit. Durch sanfte, fließende Bewegungen weckst du deinen Körper, mobilisierst die Gelenke und bringst Energie in Kreislauf und Muskeln.

Die Übungen fördern Balance, Konzentration und innere Ruhe und sind für alle geeignet, auch ohne Vorkenntnisse. Ein kurzer Moment für dich, um entspannt in den Tag zu starten und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Bitte zu allen Kursen eine Matte, Decke/Handtuch und wetterangepasste Kleidung mitbringen.

**SONNTAG**  
**08:00 – 09:00**  
**Sole-Freibad**  
**Kurs: SO-03**  
**11,- €**

**Aquafit: Brain-Gym**  
*mit Marita Fehr (60 Minuten)*

In diesem Workout trainierst du deinen Körper gegen den Wasserwiderstand und forderst gleichzeitig dein Gehirn durch koordinative Aufgaben. Das Training verbindet Fitness und Konzentration und macht Spaß, während Herz-Kreislauf-System, Muskulatur und Koordination gleichermaßen gestärkt werden. Der Kurs findet im Wasser statt und ist gelenkschonend, motivierend und für alle geeignet, die Bewegung mit Spaß und etwas Denkarbeit kombinieren möchten.

**SONNTAG**  
**10:00 – 11:00**  
**Themen-gärten**  
**Kurs: SO-04**  
**11,- €**

**Wirbelsäulengymnastik**  
*mit Alexandra Schmidt (60 Minuten)*

Deine Wirbelsäule fühlt sich häufig im Alltag steif an? Dann sehnen sich deine Bandscheiben nach abwechslungsreicher Bewegung! In der Wirbelsäulengymnastik lernst du einfache kräftigende sowie mobilisierende Rumpfübungen kennen. Dabei stehen die Bandscheibenernährung und die Rumpfstabilisation im Vordergrund.

Mein Programm gestaltet sich aus einem Core Workout und Übungen aus dem Pilates. Für die Übungen brauchst du nur dich und deine Matte.



**SONNTAG**  
10:00 –11:15

**SoleArena**

Kurs: SO-05  
16,- €

### Yoga für deine aufrechte Haltung

mit *Elena Stegmann (75 Minuten)*

Eine aufrechte Haltung ist kein Schönheitsideal. Sie entscheidet darüber, wie viel Spannung, Schmerz oder Leichtigkeit du in deinem Körper spürst. Wenn Kopf und Schultern dauerhaft nach vorne sinken, entstehen oft mehr Belastung, Verspannung und Beschwerden im Rücken.

Eine aufrechte Haltung geht häufig durch alltägliche Gewohnheiten verloren. Umso wichtiger ist es, den Körper regelmäßig mit gezielten Übungen zu bewegen, damit Stabilität und Aufrichtung erhalten bleiben.

Während dieser Yogastunde verbinden wir Elemente aus Yoga und Pilates und setzen gezielte Übungen genau dort an, wo die Aufrichtung verloren geht – für mehr Stabilität, weniger Spannung und ein aufrechteres Körpergefühl

**SONNTAG**  
11:30 –12:45

**Themen-  
gärten**

Kurs: SO-06  
16,- €

### Yoga mit Krishna, dem Schelm unter den indischen Göttern

mit *Gabriele von dem Bussche (75 Minuten)*

In dieser Stunde lernst du Krishna kennen, der für Lebensfreude, Begeisterung, Kreativität und Leidenschaft steht. Ein fröhlicher Yogaflow begleitet dich mit klassischen Haltungen, die Freude bereiten sollen. Die begleitenden Atemübungen schenken heitere Gelassenheit und die Geschichten über Krishna und seine Streiche lassen dich hoffentlich schmunzeln.

**SONNTAG**  
11:45 –13:00

**SoleArena**

Kurs: SO-07  
16,- €

### Somatic Yoga - Vom Ich zum Wir

mit *Stephan Blotevogel (75 Minuten)*

In dieser Stunde verbinden wir achtsame Körperarbeit mit der Kraft der Gemeinschaft. Spüre tief in dich hinein und löse körperliche Blockaden durch somatische Bewegung. Erfahre, wie deine eigene Präsenz das Feld der Gruppe stärkt und wir gemeinsam Resonanz schaffen.

Um die Brücke von individueller Entspannung zu kollektiver Verbundenheit zu schlagen. Das Ziel ist ein Gefühl von tiefer Geborgenheit – in dir selbst und im Miteinander.

Spüre die Verbindung.

Melde dich jetzt an und werde Teil dieser Reise.

**SONNTAG**  
13:30 –14:45

**SoleArena**

Kurs: SO-08  
16,- €

### Intervall Meditation

mit *Stephan Blotevogel (75 Minuten)*

Entdecke die Balance zwischen Ruhe und Bewegung. Meditation muss nicht stillstehen. Erfahre Achtsamkeit im Wechsel zwischen Sitzen und Gehen.

Die zeitliche Begrenzung der Sitzeinheiten erleichtert den Einstieg. Regelmäßige Bewegungspausen beugen Verspannungen vor. Der Wechsel fördert die Achtsamkeit sowohl in der Ruhe als auch in der Aktivität.

Sanft angeleitet und perfekt für erfahrene und alle, die zum ersten Mal loslassen wollen. Mittagessen davor bitte klein & leicht.

**Bringt eine bequeme Sitzunterlage mit.**

Bitte zu allen Kursen eine Matte, Decke/Handtuch und wetterangepasste Kleidung mitbringen.

Bitte zu allen Kursen eine Matte, Decke/Handtuch und wetterangepasste Kleidung mitbringen.

**SONNTAG**  
13:30–15:00

**Sporthalle**

Kurs: SO-09  
16,- €

### Heilendes Yin Yoga

mit Dagmar Buck (90 Minuten)

Yin Yoga ist vielen als eine etwas leichtere, entspanntere Art des Yoga bekannt, bei dem unsere Faszien durch die Übungen angeregt werden. Darüber hinaus kann Yin Yoga aber noch mehr: es spricht die Meridiane, also die Energiebahnen, die jeweils einzelnen Organen zugeordnet werden, an. Durch die Yin Yoga-Übungen (Asanas) arbeiten wir mit Organen wie z.B. der Niere, der Leber und der Milz. Wir lösen Blockaden auf, ermöglichen die Wiederherstellung von Gleichgewichten und verbessern das allgemeine körperliche und mentale Wohlbefinden.

Dieser Yoga-Stil benötigt keine besondere Flexibilität und keine Vorkenntnisse. Jede und jeder ist herzlich willkommen.

**Bitte zwei Yoga-Blöcke, eine Matte und eine Decke mitbringen.**



**SONNTAG**  
15:30–16:30

**SoleArena**

Kurs: SO-10  
gegen Spende

### Eltern-Kind-Yoga (ab 4 Jahre) – Eine Aktion vom Elterntreff Bad Essen e.V.

mit Anna Feer (60 Minuten)

Gemeinsam mit deinem Kind in eine Welt voller Spaß und Entspannung eintauchen? In dieser fröhlichen Stunde entdeckt ihr zusammen einfache Tier-Übungen, lustige Partner-Posen und sanfte Entspannungsmomente. Ihr stärkt eure Verbindung, lacht viel und tankt gemeinsam neue Energie – perfekt für Eltern und Kinder ab 4 Jahren!

Am besten barfuß – so spürt ihr den Boden richtig gut und die Bewegungen fühlen sich noch freier an. (Aber Socken gehen natürlich auch, wenn's kälter ist.)

Die Stunde ist für alle machbar, egal ob Anfänger oder schon etwas geübt.

Bitte eine Yogamatte (oder zwei) und bequeme Kleidung mitbringen. Eine Kuschedecke für die Abschlussentspannung ist auch toll!

**Das Eltern-Kind-Yoga wird durch den Elterntreff Bad Essen e.V. organisiert.**

**Teilnahme gegen Spende vor Ort. Eine Anmeldung ist erforderlich.**



**SONNTAG**  
15:30–17:00

**Sporthalle**

Kurs: SO-11  
16,- €

### Menopause Yoga

mit Dagmar Buck (90 Minuten)

In der Mitte des Lebens gehen Frauen durch eine Zeit des Wandels. Für manche ist dieser Weg unaufgeregt, für andere bedeutet er große Veränderungen. Sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene gilt es große und kleine Unwegbarkeiten zu bewältigen. Yoga kann hier mit gezielten Übungen bei körperlichen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen bzw. Migräne unterstützen. Asanas, kleine Meditationen und Atemübungen helfen darüber hinaus bei Antriebslosigkeit, Wut, Stimmungsschwankungen und vielem mehr.

Dieser Yoga-Stil benötigt keine besondere Flexibilität und keine Vorkenntnisse.

**Bitte zwei Yoga-Blöcke, eine Matte und eine Decke mitbringen.**

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



### Alexandra Schmidt

Alexandra Schmidt ist seit dem 1. August 2025 eine frisch ausgelernte, staatlich anerkannte Physiotherapeutin. Seit dem 1. September 2025 ist sie in der Praxis Just Vital sowie im Just Gym tätig. Ein gesunder Lifestyle mit einem spirituellen Touch ist ein fester

Bestandteil in ihrem Leben. Daher lautet Alexandras Motto: „Dein Körper ist ein Tempel. Du bestimmst, wie du deinen Körper und Geist pflegst.“ Als Physiotherapeutin möchte sie zeigen, dass eine Lebensstilveränderung in jedem Alter möglich ist.



### Anna Feer

Anna Feer aus Preußisch Oldendorf ist seit 2,5 Jahren Kinderyoga-Trainerin aus Leidenschaft. Als dreifache Mama wollte sie ihren eigenen Kindern spielerisch zu mehr Ruhe und Selbstvertrauen verhelfen – und hat dabei gemerkt: Das kann sie auch anderen schenken!

Nach ihrer Elternzeit und der Arbeit als Krankenschwester wurde ihr klar: Gesundheit beginnt früh. Deshalb wechselt sie in die Prävention. Heute bringt sie Kindern Achtsamkeit, Selbstliebe und innere Stärke bei – und strahlt, wenn sie glückliche, entspannte Gesichter sieht. In jeder Stunde lernt sie selbst so viel von ihnen. Ihr Motto: Prävention statt Therapie.

[www.elterntreff-badessen.de](http://www.elterntreff-badessen.de)

Instagram:

[@elterntreff\\_badessen](https://www.instagram.com/elterntreff_badessen)

[@fee\\_an\\_na](https://www.instagram.com/fee_an_na)



### Barbara M. Jakob

In ihrer Praxis für Herzlogik in Osna-brück bietet Barbara als Dipl.-Sozialpädagogin, HeartMath® Trainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie seit 2011 Resilienztrainings, Coachings und herzbasierte Psychotherapie an. Heart-Math® hat sie von Anfang an überzeugt und begeistert, sowohl persönlich als auch mit Klienten und Klientinnen sowie Seminarteilnehmern. HeartMath® hat in allen Coachings, Therapien, Seminaren, beim Waldbaden und auf Pilgerreisen von Barbara seinen zentralen Platz.

[www.praxis-herzlogik.de](http://www.praxis-herzlogik.de)



### Christian Tebben

Christian ist Physiotherapeut mit über 20 Jahren Erfahrung und leidenschaftlicher Yogalehrer. Er vereint Physiotherapie und Yoga zu einem ganzheitlichen Gesundheitsansatz, der Körper und Geist zusammenbringt. Als großer Fan von Ashtanga-Yoga – auch wenn er nicht der Beweglichste ist – versucht er in seinen Stunden, die Freude an Bewegung zu erwecken. Mit einem erforschenden Blick auf die innere und äußere Haltung und einer Portion Humor, teilt er gern sein Wissen mit dir. Mit Ausbildungen in Indien, Spanien und Italien konnte er sein Wissen in unterschiedlichen Yogastilen vertiefen. Beim „Sail & Yoga“ mit der Soulsailingcrew verbindet er seine Leidenschaften für Yoga, Reisen und Segeln – mit Wind, Wellen und einer großen Portion Leichtigkeit.

Instagram: [@soulflowchris](https://www.instagram.com/soulflowchris)



### Dr. Christine Leutbecher

Dr. Christine Leutbecher ist Humanbiologin und Physiologin mit einer großen Leidenschaft für ganzheitliche Gesundheit. Ergänzend zu ihrer wissenschaftlichen Ausbildung absolvierte sie eine Heilpraktiker-Ausbildung und spezialisierte sich als Darmtherapeutin. Als selbst Betroffene kennt sie die Herausforderungen rund um Darmbeschwerden auch aus persönlicher Erfahrung. Diese Kombination aus Fachwissen und eigener Geschichte prägt ihre Arbeit bis heute. Ihr zentrales Anliegen ist es, die beeindruckende Multifunktionalität des Darms verständlich zu vermitteln. Dabei folgt sie der klaren Philosophie, dass gut informiert zu sein oft die wichtigste Grundlage für Gesundheit ist. Mit ihrem Wissen möchte sie Menschen befähigen, ihren Körper besser zu verstehen und aktiv zu unterstützen.



### 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 unabhängig 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)

Instagram: @ruhevollyoga



### Elena Stegmann

Elena ist Yogalehrerin, Lifestyle Coach und Numerologin. Ihre Leidenschaft gilt der Auseinandersetzung mit Themen rund um körperliche und geistige Gesundheit. In ihren Yogastunden spricht sie offen über spirituelle Aspekte, was stets auf positive Resonanz bei den Teilnehmern stößt. Sie schafft einen Raum, in dem Menschen nicht nur körperlich, sondern auch auf einer tiefen, inneren Ebene wachsen können. Mit ihrer ganzheitlichen Herangehensweise inspiriert sie andere, ein bewusstes und erfülltes Leben zu führen.

Instagram: @yoga.badessen



### Gabriele von dem Bussche

Gabriele hat einen Teil ihrer Kindheit und Jugend in Indien und Singapur verbracht. Ihr beruflicher Weg führte sie in die Außenhandelsfinanzierung, wo sie zunächst bei deutschen und später internationalen Banken in England arbeitete und zuletzt im Rahmen eines Entwicklungshilfeprojektes zwei Jahre in Westafrika verbrachte. Yoga entdeckte sie für sich als Weg, körperlich mobil zu bleiben, zu entspannen und gleichzeitig den Kopf für neue Gedanken freizumachen. Ihr Hatha Yoga ist geprägt durch meditative Elemente, fließende Bewegungen, begleitet durch Geschichten und Bilder, auch aus der indischen Götterwelt.



### Irmgard Wilmering

Freude an Bewegung begleitet die gelernte Physiotherapeutin schon ein Leben lang. Bereits seit 30 Jahren ist sie als Aerobic-Instruktorin und Trainee 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 Aktivita Gesundheitszentrum, Bad Essen. Irmgard Wilmering hat ihr Hobby zum Beruf gemacht.



### Jens Howe

Seit mehr als 20 Jahren trainiert Jens Howe Taijiquan, besser bekannt als Taiji/Tai Chi. Er trainiert und unterrichtet den Chen-Stil, den ursprünglichen Stil von der Chen-Familie, die Taiji entwickelt hat. 2020 absolvierte er erfolgreich seine Ausbilderprüfung in der WCTAG und unterrichtet seitdem in verschiedenen Städten. Es begann damit, dass er hörte, Taiji soll gut für den Rücken sein. Es stellte sich heraus, dass Taiji sehr viel mehr bietet. Mit Taiji kann jeder sein volles Potenzial erfahren und lernen, es voll auszuschöpfen. Dies zu vermitteln und nebenbei etwas für seine Gesundheit zu tun, ist für Jens Howe ein Schwerpunkt im Training.

[www.sportschule-ginkgo.de](http://www.sportschule-ginkgo.de)



### Judith Rohlfes

Tanz dich fit – unter dieser Philosophie stehen die Zumba-Kurse von Judith. Nach über 10 Jahren Zumba-Erfahrung bei verschiedenen Trainern, beschloss sie, ihre Begeisterung auch an andere weiterzugeben und erwarb die Trainer-C- und Zumba-Lizenz. Seitdem gibt sie regelmäßig Kurse an verschiedenen Standorten. Besonders wichtig ist ihr, dass die Stunden so aufgebaut sind, dass auch Zumba-Neulinge die Chance haben, gut mitzukommen.



### Katja Fateh Wysotzki

Katja hat eine bunte Reise durch verschiedene Therapievarianten durchlaufen. Sie ist Diplom-Psychologin, Tanz-, Yoga-, und Hypnotherapeutin und hat einige mehrjährige Ausbildungen in energetischen Heilweisen absolviert. In ihrer Praxis in Osnabrück arbeitet sie mit all diesen Ansätzen integrativ. Ganzheitlichkeit ist für sie gelebte Erfahrung und die Basis ihrer Begleitung von Menschen. Auch Yoga versteht sie nicht als Sport oder Entspannungsmethode. „Yoga ist ein Weg, tiefe Prozesse in Gang zu bringen, die der Verstand nicht erfassen kann.“

[www.seelen-archaeologie.de](http://www.seelen-archaeologie.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.



### Martina Hafner

Als Heilpraktikerin ist sie in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Shiatsu tätig, gibt seit mehr als 30 Jahren Behandlungen und Seminare.

Ihr großes Interesse an der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) führte sie im Rahmen einer mehrmonatigen China-Reise im Jahr 1987 zu ersten praktischen Erfahrungen auf dem Gebiet der Akupunktur. Berufsbegleitend zu ihrer Tätigkeit als Physiotherapeutin erlernte sie in den folgenden Jahren in Deutschland und England Shiatsu als ganzheitliche auf der TCM basierende Therapieform.

[www.shiatsu-hafner.de](http://www.shiatsu-hafner.de)



### Sandra Ipolyi

Seit 2007 begleitet die Klangschalen-therapeutin aus Heithöfen Menschen dabei, durch die Kraft der Schwingung wieder bei sich selbst anzukommen. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie nutzt sie Klangschalen, Gongs und Stimmgabeln, um dem Nervensystem wertvolle Impulse zur Entspannung und Regeneration zu geben. Für tiefgreifende mentale Prozesse setzt Sandra zudem Hypnose ein – ein Weg, um die eigene Mitte zu finden und nachhaltig positive Veränderungen zu bewirken.

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

Instagram: @klang.und.hypnose



### 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 Yoga-Lehrerin 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)

Instagram: @yogadeele\_bad\_essen



### Sonja Osterhold

Die wohltuende Wirkung von Yoga hat Sonja schon früh begeistert und neugierig auf mehr gemacht. Eine Yoga-Ausbildung hat sie 2023 begonnen und genießt es, seitdem tiefer in die Verbindung von Körper, Geist und Seele einzutauchen. Dabei ist sie immer wieder

fasziniert von den vielen Yoga-Stilen sowie unterschiedlichen Atemtechniken und deren positive ganzheitliche Wirkung. Die Erfahrungen, die sie im Bereich des Faszien-Yoga machen durfte, gibt sie gerne weiter. Die nebenberufliche Yogalehrerin ist auch gerne in anderen Bewegungsbereichen, am liebsten in der Natur, unterwegs.

[www.tus-badessen.de](http://www.tus-badessen.de)



### Stephan Blotevogel

Stephan ist zertifizierter Advanced Yoga-Lehrer und Meditationsleiter des IYG-Köln. In seinem Unterricht behandelt er viele bekannte Yoga-Stile. Yoga mit Stephan heißt, man weiß nie genau was in seiner Stunde drankommt. Als Yogalehrer und Meditationsleiter legt er

besonderen Wert darauf, dass die Teilnehmer ein Stück weit leichter und geerdeter aus seinen Yoga Stunden kommen. Er passt seinen Unterricht an die Gruppendynamik an, denn der Spaß und die Freude am Yoga stehen für Stephan immer im Vordergrund.

[www.yoga-mit-stephan.de](http://www.yoga-mit-stephan.de)



### Sylvia Jakoblinert

Sylvia Jakoblinert ist gelernte Physiotherapeutin und zertifizierte Übungsleitern 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 zur Gesundheit und zum natürlichen Sein lebt sie in ihren beiden Berufen - ganzheitlich. Als Yogalehrerin ist sie traditionell nach den Richtlinien des Bund Deutscher Yogalehrer am Himalaya Institut in

Hamburg ausgebildet und von den Krankenkassen zertifiziert.

In ihrem Unterricht entsteht ein Raum, in dem Menschen zur Ruhe kommen und wieder bei sich selbst ankommen dürfen.

Jeder ist willkommen – ganz gleich wie beweglich oder ungeübt man sich gerade fühlt. Mit Achtsamkeit und Feingefühl, mit einem ruhigen Blick für das Wesentliche lässt sie sanfte Bewegungen, bewusste Körperhaltungen, den Atem und die eigene Wahrnehmung zu einer lebendigen Erfahrung von Yoga werden.

Ihr Yoga lädt dazu ein, einfach zu sein – im Körper, im Atem, im Leben.

Über sich selbst sagt sie mit einem Lächeln: „Ich lebe Yoga – und so unterrichte ich.“

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

Instagram: wiebke.yoga



## DEINE CHECKLISTE FÜR EIN ENTSPANNTES FESTIVAL:

### So gelingt deine Auszeit:

1. Trage bequeme Kleidung im Zwiebellook
2. Iss am besten 1,5 Stunden vorher nichts
3. Sei geduldig mit dir – alles darf, nichts muss
4. Probiere verschiedene Stile und Angebote aus
5. Gönn dir Pausen, wenn du sie brauchst

### Bitte mitbringen:

- Yoga-, Gymnastik- oder Isomatte
- Handtuch oder Decke
- Wettergerechte Kleidung
- Getränke und Snacks
- Neugier & Offenheit

Bei schlechtem Wetter verlegen wir die Kurse in Sporthallen der Oberschule Bad Essen. Wir informieren dich über unsere Social Media Kanäle und unseren Whatsapp-Kanal, falls das Wetter entsprechend ungemütlich ist. Wenn du nichts liest oder hörst, bleibt alles wie geplant.

**Unsere Notfallnummer: 0163 78 01 548**

# STELLE DIR DEINEN GANZ PERSÖNLICHEN YOGA-TAG ZUSAMMEN.

## ANMELDUNG

Such dir aus dem Programm die Kurse aus, die dich interessieren oder die du schon immer mal ausprobieren wolltest. Du kannst dich mit diesem Flyer anmelden – einfach deine Favoriten ankreuzen.

**Bitte beachte:** Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs begrenzt, daher können wir einen Platz nicht in jedem Fall garantieren. Ob deine Kurse noch verfügbar sind, erfährst du direkt bei der Anmeldung.

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

<input type="checkbox"/> FR-01 16 €	<input type="checkbox"/> FR-02 16 €	<input type="checkbox"/> FR-03 16 €	<input type="checkbox"/> FR-04 16 €
<input type="checkbox"/> FR-05 11 €	<input type="checkbox"/> FR-06 11 €		
<input type="checkbox"/> SA-01 11 €	<input type="checkbox"/> SA-02 16 €	<input type="checkbox"/> SA-03 16 €	<input type="checkbox"/> SA-04 16 €
<input type="checkbox"/> SA-05-V 11 €	<input type="checkbox"/> SA-06 11 €	<input type="checkbox"/> SA-07 21 €	<input type="checkbox"/> SA-08 11 €
<input type="checkbox"/> SA-09-V 14 €	<input type="checkbox"/> SA-10 11 €	<input type="checkbox"/> SA-11 21 €	<input type="checkbox"/> SA-12 21 €
<input type="checkbox"/> SA-13-V 11 €	<input type="checkbox"/> SA-14 11 €	<input type="checkbox"/> SA-15 11 €	<input type="checkbox"/> SA-16 11 €
<input type="checkbox"/> SA-17 16 €			
<input type="checkbox"/> SO-01 16 €	<input type="checkbox"/> SO-02 7 €	<input type="checkbox"/> SO-03 11 €	<input type="checkbox"/> SO-04 11 €
<input type="checkbox"/> SO-05 16 €	<input type="checkbox"/> SO-06 16 €	<input type="checkbox"/> SO-07 16 €	<input type="checkbox"/> SO-08 16 €
<input type="checkbox"/> SO-09 16 €	<input type="checkbox"/> SO-10 gegen	<input type="checkbox"/> SO-11 16 €	

Spende


Name

Anschrift

E-Mail + Telefon

Unterschrift

Melde dich einfach persönlich oder per E-Mail bei uns an:

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

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)

### Bleibe auf dem Laufenden!



**TouristInfoBadEssen**



**badessen\_touristik**

Jetzt unseren Newsletter abonnieren.

