

# DAS YOGA-FESTIVAL-PROGRAMM IM ÜBERBLICK

## FREITAG 09. JULI – SONNTAG 11. JULI 2021

### FREITAG – 09. JULI

**16:30 – 17:30 Uhr**  
 10 €  
**Solepark**

**Yoga für jeden Tag mit Sandra Ludwig**  
Drei kurze Sequenzen mit einfachen Yogaübungen, die Du regelmäßig im Alltag einsetzen kannst: Für einen guten Start in den Tag, gegen das Mittagstief und für einen entspannten Abend.

**18:00 – 19:30 Uhr**  
 15 €  
**Solepark**

**Life Balance mit Yoga: Ins Gleichgewicht kommen mit Ashwani Bhanot**  
Indisch inspiriert mit einem besonderen Blick auf Balance Asanas, Atem- und Entspannungsübungen sowie Mantren. Hatha-Yoga steht für die Harmonie der Sonnen- und Mondenergien im Menschen und sorgt mit verschiedenen Übungen/ Yoga-Techniken für Ausgeglichenheit.

**20:00 – 21:00 Uhr**  
 10 €  
**Solepark**

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

### SAMSTAG – 10. JULI

**05:00 – 07:00 Uhr**  
 15 €  
**Startpunkt: SoleArena**

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

**08:00 – 09:00 Uhr**  
 10 €  
**Solepark**

**Energy Vinyasa Flow mit Nora Husemann**  
Wir fließen gemeinsam durch Sonnengrüße, Krieger-Flows und weitere Asanas und regen dabei die Energie in unserem Körper an. In der ersten Hälfte der Sequenz wird es kraftvoll + energetisierend; am Ende wirst Du gut geerdet sein und kannst vollkommen entspannen.

**09:30 – 10:30 Uhr**  
 10 €  
**Solepark**

**Yoga für ‚Schulter-Nacken-Rücken‘ mit Sandra Ludwig**  
Eine fließende Yogastunde, die besonders den Schulter-Nackenbereich dehnt und stärkt – und den Rücken (wieder) mobilisiert.

**09:00 – 10:30 Uhr**  
 15 €  
**Sporthalle Oberschule**

**Yoga ganz-einfach-sein mit Wiebke Müller**  
Yoga erleben - ganz klassisch mit Übungen aus dem Hatha-Yoga. Wirksam für den ganzen Körper, den Atem und den Geist. Mit achtsamem Atem und einfachen sanften Yogaübungen erfährst Du Ruhe und Entspannung.

**11:00 – 12:30 Uhr**  
 15 €  
**Solepark**

**Yoga für die Hüfte mit Christian Tebben**  
Die Hüfte als Dreh- und Angelpunkt unseres Körpers. In dieser Stunde gibst du deiner Hüfte die passende Aufmerksamkeit und übst Kraft, Beweglichkeit und Stabilisation.

### SAMSTAG – 10. JULI

**13:00 – 14:30 Uhr**  
 15 €  
**Solepark**

**FELDENKRAIS mit Ann-Kristin Wiethaupt**  
Körper & Geist in Bewegung - Die Feldenkrais-Methode® ist eine körperorientierte Bewegungslehre, die sanft und gleichzeitig heilsam wirkt. Verbessere Deine Körperwahrnehmung, Haltung und Koordination, um Dich freier und sicherer zu bewegen; Blockaden und Schmerzen lösen sich.

**15:00 – 16:00 Uhr**  
 10 €  
**Solepark**

**Yoga back to basic mit Cecilia Korte**  
Zurück zu den Wurzeln – in diesem Kurs kehren wir zum Ursprung zurück. Dich erwarten Atemübungen verbunden mit einfachen Asanas. Anfänger und Einsteiger sind herzlich willkommen.

**16:30 – 18:00 Uhr**  
 15 €  
**Startpunkt: SoleArena**

**Himmel und Erde verbinden – Yoga und Stille im Wald mit Wiebke Müller**  
Wanderung mit achtsamen Schritten. Yoga, Atem holen, Innehalten, Stille. Wir verbinden uns durch Yoga & Meditation mit Himmel und Erde, verweilen im Sitzen oder Stehen und werden ganz-einfach-sein. Fühle Dich, die Ruhe und deine Verbindung zur Natur.

**16:15 – 17:45 Uhr**  
 15 €  
**Solepark**

**Feeling Home in Your Body mit Susanne Fabel**  
Ein Yoga Flow, bei dem das Ankommen und "Zuhause fühlen" im eigenen Körper im Vordergrund steht. Wir spüren Verspannungen auf, lockern Wirbelsäule und Gelenke und nutzen Atmung, Stretching, spiralen- und wellenförmige Bewegungen, um tiefes Wohlbefinden in Körper & Geist entstehen zu lassen.

**18:00 – 19:00 Uhr**  
 10 €  
**Solepark**

**Yoga Deep Stretch mit Cecilia Korte**  
Mit gezielten tiefen Dehnübungen und anspruchsvolleren Asanas sorgen wir für mehr Beweglichkeit und Flexibilität.

**18:30 – 20:00 Uhr**  
 22 €  
**Aktivita Fitness & Sport**

**Thai-Yoga Massage mit Susanne Fabel & Christian Tebben**  
Eine geführte Thaimassage zum Loslassen, Entspannen und Wohlfühlen. Massiert wird bekleidet auf dem Boden, denn bei der Thaimassage arbeitet man über Druck und Zug und das eigene Körpergewicht kommt zum Einsatz. Für diesen Workshop melde Dich mit einem Partner an.

**19:15 – 20:00 Uhr**  
 10 €  
**Solepark**

**Handpan Konzert mit Uwe-Kersten Uecker**  
Lass den Abend ausklingen und entspanne Körper und Seele mit wohltuenden Klängen einer Handpan.

### SONNTAG – 11. JULI

**04:45 – 06:00 Uhr**  
 10 €  
**Solepark\***

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

**Die Einnahmen werden gespendet für Manini e.V.**

**08:00 – 10:00 Uhr**  
 15 €  
**Solepark**

**Achtsamkeitsyoga – Lebendiger Atem mit Karen Scholz**  
Wir folgen mit einfachen, langsamen Bewegungen dem natürlichen Fluss des Atems, richten unsere Aufmerksamkeit auf unsere Körperempfindungen und erfahren, dass Stille die Quelle unseres Seins und unserer Lebendigkeit ist.

**10:30 – 12:00 Uhr**  
 15 €  
**Solepark**

**Inside Flow mit Christian Tebben**  
Bewege Dich zum 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.

**12:30 – 14:00 Uhr**  
 15 €  
**Solepark**

**Peaceful Warrior mit Susanne Fabel**  
Ein kraftvoller Yogaflow, bei dem wir vor allem das Element Feuer in uns stärken - die Kraft für Veränderung, Neubeginn und in Handlung zu kommen. In diesen Workshop werden Elemente des Budokon Yoga einfließen.

**14:30 – 16:00 Uhr**  
 15 €  
**Solepark**

**Metta-Meditation mit Karen Scholz**  
Einführung in die Meditation der universellen Freundlichkeit und Liebe, mit angeleiteter Praxis. Wir öffnen unser Herz für uns selbst und unsere Nächsten, schließen Frieden mit dem Unperfekten, um dann liebevolle Energie in die gesamte belebte Welt strömen zu lassen.

\* Bei schlechtem Wetter verlegen wir die outdoor Kurse in die Sporthalle der Oberschule!

#### Bitte mitbringen

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

Bitte beachte die aktuell gültigen Corona-Regeln und denk an eine Mund-Nasen-Bedeckung. Diese brauchen wir, bis zu unseren Plätzen, wenn wir die Kurse aufgrund der Wetterverhältnisse nach drinnen verlegen.

## YOGA- UND GESUNDHEITSFESTIVAL 2021 09. – 11. JULI 2021



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

Weitere Informationen:

Bad Essen ist ein kleiner Sole-Kurort im Osnabrücker Land, zum Süden hin das Wiehengebirge, zum Norden die Norddeutsche Tiefebene. Seit 2016 sind wir Teil des internationalen Netzwerkes Cittaslow – bei uns genießen Sie regionale Köstlichkeiten, Natürlichkeit und Natur, Kulturelles und viel Fachwerk (Fast) alles erfahren Sie aus dem Bad Essen Journal (einfach anfordern) oder unter [www.badessen.info](http://www.badessen.info).







**Ashwani Bhanot**

Ashwani Bhanot ist in Indien geboren und in einer Familie von Yogis aufgewachsen, weswegen er bereits seit seiner frühesten Kindheit eine besondere Verbindung zum Yoga hat. Im Laufe seines Lebens genoss er das Privileg von verschiedenen Meistern aus dem Himalaya und Lehrern aus dem Westen in Yoga ausgebildet zu werden. Spezialisiert hat sich der heute in Osnabrück lebende Yogalehrer auf Hatha-, Ashtanga-, Sivananda- und Kundalini-Yoga. Er ist der Gründer von Studio YogaOnline und führt weltweit Seminare und Retreats durch.

[www.studioyogaonline.com](http://www.studioyogaonline.com)



**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.

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



**Sandra Ipolyi**

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

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



**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.geborgen-im-fluss.de](http://www.geborgen-im-fluss.de)



**Ann-Kristin Wiethaupt**

Für Ann-Kristin ist die Feldenkrais-Methode® eine Lebensphilosophie. Sie lebt bewusst mit ihrem Körper. Mit ihren Angeboten möchte sie Menschen zeigen, wie leicht und einfach Bewegung ist, wie viel Spaß Bewegung macht und wie heilsam Bewegung für Körper, Geist und Seele ist. Zudem praktiziert und lehrt sie ThetaHealing®. Dies ist eine energetische Heilmethode, die die Theta-Gehirnwellen nutzt.

## DIE COACHES IM ÜBERBLICK



**Susanne Fabel**

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



**Wiebke Müller**

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

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



**Cecilia Korte**

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

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



**Uwe-Kersten Uecker**

Der gebürtige Bramscher begann bereits mit 14 Jahren mit dem Schlagzeugspiel und trommelte in den darauffolgenden Jahren in diversen Rock- und Jazzformationen. Seit 2014 betätigt er sich als Autor, schreibt Bücher und hält Lesungen. Mit der Handpan schlägt der Künstler mal ruhige Töne an, dann wieder percussive Beats.

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

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

Wähle aus den einzelnen Kursen das aus, was Dir gefällt, was Dich neugierig macht, was Du immer schon mal ausprobieren wolltest.

Du kannst Dich mit diesem Flyer anmelden und Deine Wunsch-Kurse ankreuzen. Du erhältst von uns dann eine Bestätigung. (Alle Kurse haben eine maximale Teilnehmer\*innenzahl, darum können wir eine Teilnahme nicht in jedem Fall garantieren.)

**Ich melde mich verbindlich für die gekennzeichneten Kurse an:**

Name

Anschrift

E-Mail

Unterschrift

Per Fax an 05472/949285 oder in der Tourist Info abgeben. Oder melde Dich per E-Mail an: [touristik@bad-essen.de](mailto:touristik@bad-essen.de)

**Aktuelle Infos unter [www.badessen.info](http://www.badessen.info)**



**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.



**Nora Husemann**

Noras „Yogaweg“ begann bereits, als sie 18 war und nach einer Möglichkeit suchte um Ihren Rücken zu stärken. Aus dem Suchen und Ausprobieren wurde schnell die große Liebe, die bis heute andauert: „Yoga bietet so viel und kann so vielschichtig sein, dass es immer wieder neues zu entdecken, zu erfahren und zu erspüren gibt“. Nora ist ausgebildete Vinyasa Yoga Lehrerin (200h Yoga Alliance) und ihr Unterrichtsstil richtet sich an alle, die gerne flowige und kräftigende Yoga- Sequenzen mögen.

## YOGA- UND GESUNDHEITS-FESTIVAL 2021

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

**Wie bereits im letzten Jahr werden die Kurse vorrangig draußen in besonderer Atmosphäre vor der SoleArena stattfinden. Sollte das Wetter dies nicht zulassen, gehen wir mit den Kursen in die Sporthalle der Oberschule Bad Essen.** Viele regionale Coaches gestalten dieses Festival gemeinsam – stell dir aus dem Angebot dein perfektes Wochenende zusammen!

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

