



# VITAL SPA

FITNESS · SAUNA · MASSAGEN · KOSMETIK

*YOGA WORKSHOPS  
2019 | JULI/AUGUST*

## YOGA SOMMERWORKSHOPS

In den Sommermonaten bieten wir dir im VITAL SPA ein erfrischendes Yogaprogramm.

Jeden Sonntag im Juli und August steht ein anderer zweistündiger Yogaworkshop auf dem Programm. So kannst du auf abwechslungsreiche und vielfältige Weise Gutes für deinen Körper und Geist tun.

In unserem schönen und angenehm temperierten Yogaloft werden die Workshops selbst bei sommerlichen Temperaturen zu einem vitalisierenden Erlebnis.

Wir freuen uns darauf, dich bei unseren Yoga-Sommerworkshops begrüßen zu dürfen.

# WORKSHOP: YOGA FÜR EINEN KRÄFTIGEN RÜCKEN

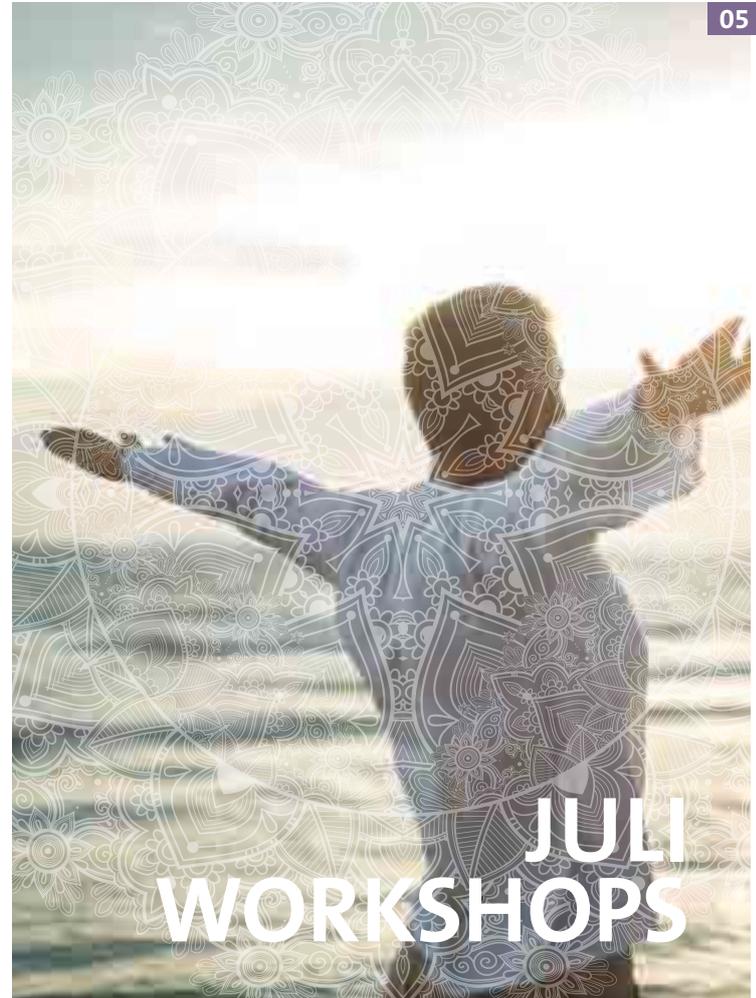
HENRIKE LÜHR  
07.07.2019 | 16.00 – 18.00 UHR

Die Wirbelsäule stützt und ist ein wichtiger Faktor für die Beweglichkeit in allen Situationen. Spätestens wenn der Rücken schmerzt oder seinen Dienst versagt, wird es Zeit, sich mit der Funktionsweise und den Bedürfnissen des Rückens zu beschäftigen.

Der Kurs wendet sich an alle, die ihrem Rücken mit Yogaübungen zur Kräftigung, Lockerung, Dehnung und Entspannung Gutes tun möchten. Du erlernst Übungen für den Alltag, die du auch zwischendurch im Sitzen anwenden kannst. Dadurch erhältst du ein yogisches Selbsthilfepaket für einen gesünderen und glücklicheren Rücken.

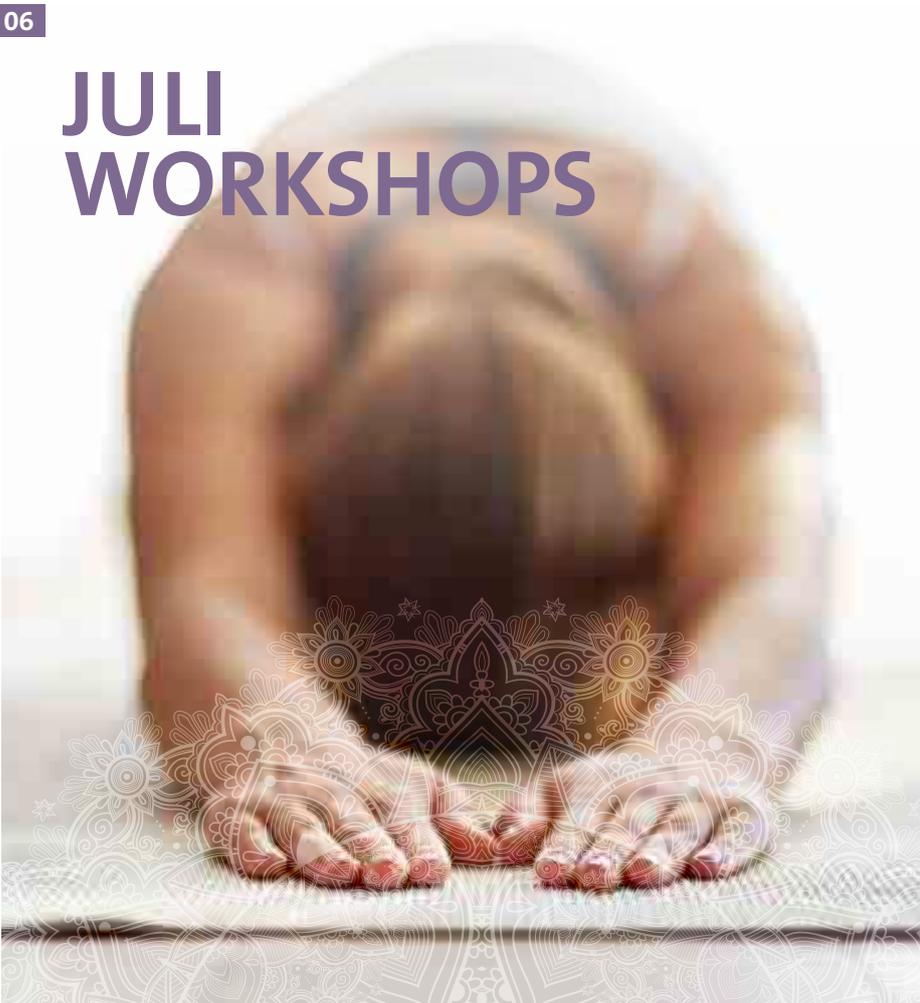
**Kosten:**  
für Mitglieder 10 € | Nichtmitglieder 20 €  
inkl. Saunanutzung

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption!  
Bitte bring bequeme Yoga-Kleidung mit.



JULI  
WORKSHOPS

# JULI WORKSHOPS



## HATHA YOGA UND MEDITATION

**RAFI HELMS**

**14.07.2019 | 16.00 – 18.00 UHR**

Hatha Yoga umfasst eine Reihe von Yogahaltungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. Du öffnest dich, sodass deine Energie frei fließen kann.

In der anschließenden Meditation geht es darum, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Der Zustand in der Meditation ist ähnlich dem Tiefschlaf, nur dass Körper und Geist wach sind.

**Kosten:**

**für Mitglieder 10 € | Nichtmitglieder 20 €  
inkl. Saunanutzung**

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption!  
Bitte bring bequeme Yoga-Kleidung mit.

## YIN YIN YIN

HENRIKE LÜHR

21.07.2019 | 16.00 – 18.00 UHR

Beim Yin Yoga geht es um Gelassenheit und Entschleunigung. Durch langes Halten kommst du in der Tiefe der Asanas an und erfährst die Vielschichtigkeit der Stellungen und ihre Wirkung auf den Körper.

Individuelle Unterstützung durch Hilfsmittel ist möglich. So ist tiefes Hineinsinken für alle Teilnehmenden möglich und die Wohltat langer gehaltener Stellungen von 3-7 Minuten wird in ihrer Wirkung auf das fasziale Gewebe erfahrbar.

**Kosten:**  
für Mitglieder 10 € | Nichtmitglieder 20 €  
inkl. Saunanutzung

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption!  
Bitte bringe bequeme Yoga-Kleidung mit.

# JULI WORKSHOPS

## WORKSHOP: YOGA FÜRS HERZ UND PHANTASIEREISE

RAFI HELMS  
28.07.2019 | 16.00 – 18.00 UHR

Hier stehen spezielle Asanas (Yogastellungen) im Fokus, die dein Herz öffnen. Durch das lange Halten der Asanas werden Faszienverspannungen gelöst. Für das Herz bedeutet das, dass du vielleicht eine Sorge oder einen Schmerz lokalisieren kannst, der sich dann gezielt durch die Übungen auflöst.

Die anschließende Phantasiereise sorgt für mehr Gelassenheit, sodass Dir das Loslassen von z.B. Sorgen / Schmerzen noch mehr erleichtert wird.

**Kosten:**  
für Mitglieder 10 € | Nichtmitglieder 20 €  
inkl. Saunanutzung

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption!  
Bitte bring bequeme Yoga-Kleidung mit.



JULI  
WORKSHOPS

# AUGUST WORKSHOPS



## WORKSHOP: FASZIENYOGA

RAFI HELMS

04.08.2019 | 16.00 – 18.00 UHR

Faszienyoga ist ein Yogastil, der besonders auf die Faszien, also das Bindegewebe, wirkt. In diesem Workshop werden in fließenden Bewegungen dynamische Dehnimpulse über ganze Faszienzüge geübt und ihnen in sanften Dehnungen intensiv nachgespürt.

Faszienyoga ist ein eher passiver Yogastil, bei dem die Stellungen länger gehalten werden als bei den aktiven, dynamischen Yogastilen.

### Kosten:

für Mitglieder 10 € | Nichtmitglieder 20 €  
inkl. Saunanutzung

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption!  
Bitte bring bequeme Yoga-Kleidung mit.

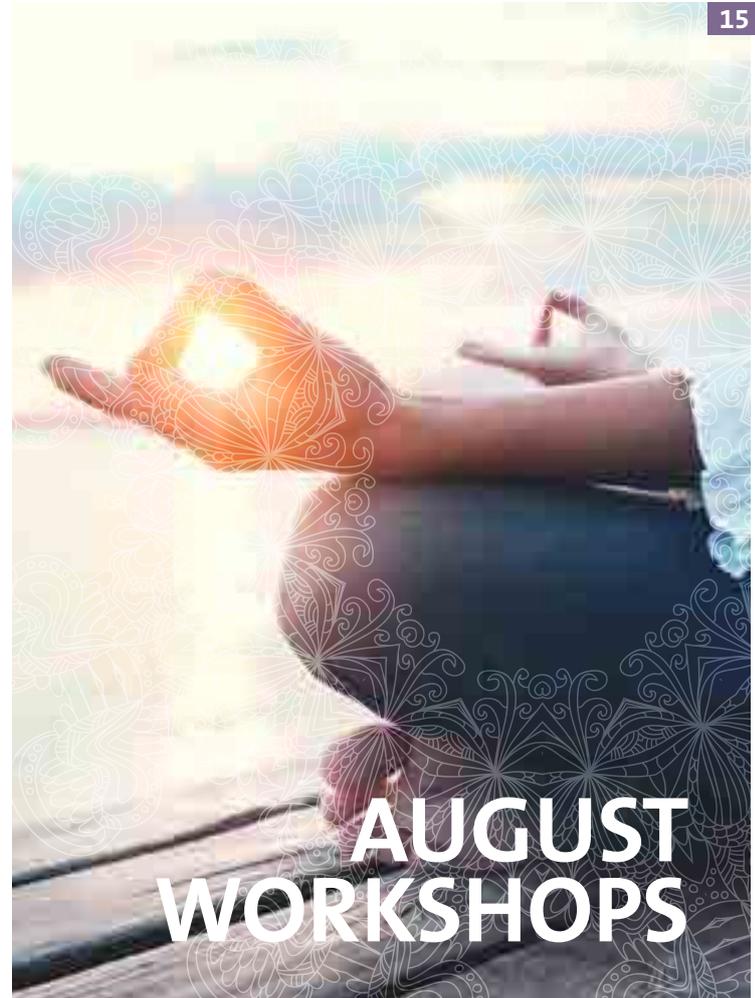
# WORKSHOP: PRANAYAMA UND MEDITATION

CHRISTIANE ANDREAE  
11.08.2019 | 16.00 – 18.00 UHR

In diesem Workshop liegt der Fokus auf verschiedenen Pranayamas (Atemübungen). Dazu gehören einfache wie auch intensive Übungen sowie die Vermittlung von Kenntnissen über den Nutzen und die Wirkung der Pranayamas. Meditation und einfache Asanas runden den Workshop ab.

**Kosten:**  
für Mitglieder 10 € | Nichtmitglieder 20 €  
inkl. Saunanutzung

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption!  
Bitte bring bequeme Yoga-Kleidung mit.



**AUGUST  
WORKSHOPS**

# WORKSHOP: ACHTSAMKEITS- TRAINING

FRIEDRIKE WORTHMANN  
18.08.2019 | 16.00 – 18.00 UHR

Achtsamkeit (d.h. die nicht-wertende Fokussierung der Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Erleben) ist ein innerer Zustand, der zurecht oft als „simple, but not easy“ bezeichnet wird.

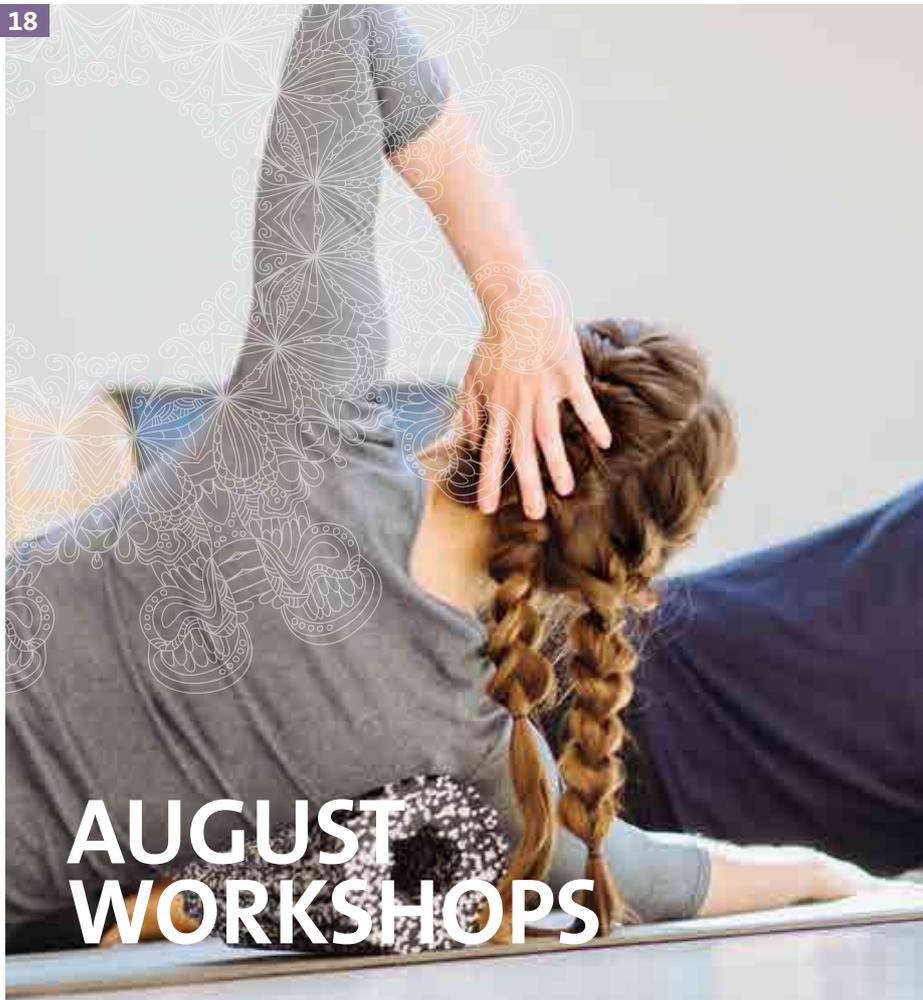
Das Üben dieses Zustands von Achtsamkeit ist nachweislich ein wirkungsvoller Weg, um Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern.

Dieser Miniworkshop bietet die Gelegenheit, durch Achtsamkeitsübungen zur Ruhe zu kommen, sich auf sich selbst und Dinge, die einem persönlich wichtig sind, zu besinnen – um anschließend mit neuer Kraft und frischer Energie in den Alltag zurückzukehren.

**Kosten:**  
für Mitglieder 10 € | Nichtmitglieder 20 €  
inkl. Saunanutzung

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption!  
Bitte bring bequeme Yoga-Kleidung mit.

# AUGUST WORKSHOPS



## WORKSHOP: YOGA FÜR SCHULTER UND NACKEN

NICOLAS HERTING  
25.08.2019 | 16.00–18.00 UHR

Verspannungen in Schulter und Nacken?  
In dieser Körperregion werden die negativen  
Auswirkungen von Stress und einseitigen  
Bewegungen besonders schnell spürbar.

Im Workshop werden die Muskulatur und die  
Faszien sanft gedehnt und entspannt. Das sorgt  
für Stressabbau auf physischer und emotionaler  
Ebene.

**Kosten:**  
für Mitglieder 10 € | Nichtmitglieder 20 €  
inkl. Saunanutzung

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption!  
Bitte bring bequeme Yoga-Kleidung mit.

# UNSERE TRAINER FÜR DIE WORKSHOPS IM ÜBERBLICK

---

## CHRISTIANE ANDREAE

Christiane unterrichtet Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene. Ihr Schwerpunkt sind die Pranayamas (Atemtechniken), ihr Unterricht beinhaltet außerdem Asanas (Körperstellungen) sowie Tiefenentspannung und Meditation (Savasana). Neben dem Yogaunterricht arbeitet Christiane als Heilpraktikerin und bietet Thai-Yoga-Massagen an.



CA



RH

## RAFI HELMS

Rafi ist Yogalehrer, Entspannungskursleiter, Atemkursleiter, Yoga-Vidya-Trainer und Diplom-Lauftherapeut. Seine Yoga-kurse wirken systematisch auf den ganzen Körper. Durch Dehnen und Strecken werden die Muskeln und Bänder gekräftigt, Atemübungen helfen den Geist zu entspannen und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen und Entspannungsübungen bauen Stress ab und bringen das Körper-Geist-System zur Ruhe.

## NICOLAS HERTING

Nicolas hat eigentlich nur einen Ausgleich zum Joggen gesucht – und ist dann ab der ersten Stunde der Faszination Yoga erlegen. Seitdem absolvierte er die Yogalehrerausbildung in Bad Meinberg, Anusara Elements™ in Berlin bei Tina Lobe und Yin Yoga sowie Yoga Nidra in Hamburg bei Dirk Bennewitz. Nicolas betreibt in Einbeck das Yogastudio mālā Yoga & Körperklang.



NH

The logo consists of the letters 'H' and 'L' in a white, serif font, centered within a solid purple square.

### **HENRIKE LÜHR**

Henrike orientiert ihre Unterrichtspraxis am Stil von Swami Sivananda, B.K.S. Iyengar und Paul Grilley. Anatomisch korrekter Aufbau der Asanas, gelenkschonende Ausrichtung des Körpers und Gelassenheit im Halten der Stellungen werden mittels Atemfokussierung unterstützt. Henrike unterrichtet Hatha Yoga für Anfänger bis Mittelstufe ebenso wie restoratives, länger gehaltenes und unterstütztes Yin Yoga. Sie geht gerne auf Handicaps und individuelle Bedürfnisse ein.

The logo consists of the letters 'F' and 'W' in a white, serif font, centered within a solid purple square.

### **FRIEDRIKE WORTHMANN**

Friederike unterrichtet Kundalini Yoga – einen Yogastil, bei dem die Körperhaltungen (Asanas) im Vergleich zu anderen Yogastilen verhältnismäßig leicht zu erlernen, einfach auszuüben und gut auf individuelle Bedürfnisse anzupassen sind. Als Entspannungstherapeutin (Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Achtsamkeitstraining und Kognitive Stressbewältigung) liebt sie es, Elemente aus dem breiten Spektrum der verschiedenen Entspannungsverfahren aufzugreifen, miteinander und mit Yogaübungen zu kombinieren.

