

# Entspannung der indischen Art

Mit Yoga durch den Sommer – das aqua-sole macht's möglich

## Pressemitteilung

**Das Bade- und Saunaparadies aqua-sole in Kitzingen lädt ab sofort den ganzen Sommer, einmal im Monat, zu Yoga und Entspannung der indischen Art ein – Sonnengröße, Meditation, Mantras und Yogamassage treffen auf exotische Gaumenfreuden und Saunaaufgüsse!**

*Kitzingen, Frühling/Sommer 2017.* Einatmen, ausatmen, kennenlernen und mitmachen lauteten bereits im letzten Jahr die Leitgedanken der Yogatage im aqua-sole Saunaparadies in Kitzingen. Und auch diesmal treffen wieder verschiedene Yogastile, Mantras, Meditation, Yogamassage und Workshops auf exotische Verköstigung und Saunaaufgüsse der indischen Art. „Viele Besucher kamen bereits für die Yogaveranstaltungen im letzten Jahr eigens einen Tag in unser Saunaparadies – sowohl Yoganeulinge als auch diejenigen mit Yogaerfahrung. Da das Yogaprogramm auf große Resonanz gestoßen ist, wird Yoga nun ab Mai einen festen Platz in unserem Kitzinger Entspannungsreich erhalten“, so Verena Dambach, Betriebsleitung im aqua-sole.

Das Saunaparadies in Kitzingen bietet einmal im Monat am Mittwoch ein auf Yoga ausgerichtetes buntes Programm an. Neben dem bekannten aqua-sole-Programm werden mehrere Yogakurse angeboten, von Entspannungsübungen bis hin zum Poweryoga, Mantrasingen und Meditation sowie Workshops rund um's Thema Yoga. Dabei ist das Tagesprogramm des Saunaparadieses ebenfalls auf das Ursprungsland des Yoga, Indien, ausgerichtet.

Das Yogaprogramm kann zwischendurch mit oder ohne einem Saunagang kombiniert werden – der Einstieg ins Tagesprogramm ist jederzeit, auch für eine einzige Yogastunde, möglich. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen. „Yoga passt ideal in unser Bade- und Saunakonzert - beides, Yoga und Sauna, tragen zur Erholung für Körper und Geist sowie Wohlbefinden und einem gesunden Immunsystem bei“, so Verena Dambach weiter. „Auch dieses Jahr wird wieder die Yogaschule EllisYogaCircle das Yogaprogramm organisieren und durchführen.“ Fragen zum Yogaprogramm können gerne an [info@EllisYogaCircle.de](mailto:info@EllisYogaCircle.de) gesendet werden.

### Alle Yogatage 2017 sowie Leit- und Workshopthemen

**17. Mai** - „die Heilkraft des Yoga“

**21. Juni (Welt-Yogatag)** – „Yogaphilosophie – Ursprung & Geschichte“

**19. Juli** – „Yoga und die Chakren“

**23. August** – „Yoga im Alltag“

**13. September** – „Yoga – Körper, Atmung, Geist“

### Das Yoga-Programm

**11:00 – 11:50 Uhr:** Sonnengröße mit Entspannungsphase und Yogamassage – nur am Welt-Yogatag)

**12:45 – 13:45 Uhr:** Vinyasa-Yoga – Bewegungen im Fluss

**15:30 – 16:30 Uhr:** Power-Yoga – Kraftvoll und dynamisch

**16:45 – 17:15 Uhr:** Workshop mit monatlich wechselnden Themen

**18:30 – 19:20 Uhr:** Entspannungs-Wohlfühlyoga am Abend

**19:20 – 20:00 Uhr:** Mantra, Meditation & Tee Genuss

Bei schönem Wetter finden die Yogastunden auf der Sonnenterrasse statt, bei schlechtem Wetter im Ruheraum. Keine Anmeldung erforderlich. Die Teilnehmer an den Yogastunden werden gebeten lockere Sportkleidung mitzubringen. Schuhe werden für Yoga nicht benötigt. Es gilt der regulär bekannte Saunaeintritt ([www.aqua-sole.de](http://www.aqua-sole.de)). Einstieg ist jederzeit, auch noch abends, im Programm möglich.

### **aqua-sole Angebot zwischen den Yoga-Kursen:**

- Saunaaufgüsse
- Ayurvedisches und indisches Speisen- und Getränkeangebot im Restaurant
- Entspannung im Ruheraum
- Sonnenbaden auf der Liegeterrasse

- 30 Min. Ayurvedische Massage (25 Euro)
- 

**aqua sole Kitzingen**

Marktbreiter Str. 8  
97318 Kitzingen  
T: 09321 390070  
[www.aqua-sole.de](http://www.aqua-sole.de)

**Yoga by**

**EllisYogaCircle Mainbernheim**

Nürnbergstr. 8  
97350 Mainbernheim  
T: 0176 10201184  
[www.EllisYogaCircle.de](http://www.EllisYogaCircle.de)