

Saunatag mit indischem Flair

Yogatag im aqua-sole ist wieder da!

Pressemitteilung

Das Bade- und Saunaparadies aqua-sole in Kitzingen lädt am 28. September 2016 zu Yoga & Sauna ein und wiederholt damit die beliebte Yogaveranstaltung, die bereits im Juni zum Weltyogatag stattgefunden hat.

Kitzingen, September 2016. Einatmen, ausatmen, kennenlernen und mitmachen lauteten bereits die Leitgedanken zum diesjährigen Weltyogatages im aqua-sole Saunaparadies in Kitzingen im Juni. Da dieser Tag auf große Resonanz bei den Besuchern gestoßen ist, wird der Yogatag nun wiederholt. Auch diesmal treffen verschiedene Yogastile, Yogamassage, Ayurvedaworkshop und exotische Verköstigung auf Saunaaufgüsse der indischen Art.

Das Saunaparadies in Kitzingen bietet am 28. September (Mittwoch) ein auf Yoga ausgerichtetes buntes Programm an. „Viele Besucher kamen bereits für den Weltyogatag eigens einen Tag in unser Saunaparadies – sowohl Yoganeulinge als auch diejenigen, mit Yogaerfahrung. Die Begeisterung der Besucher hat uns schließlich dazu ermutigt, den Yogatag noch dieses Jahr zu wiederholen und unabhängig vom Weltyogatag auszutragen. Yoga passt ideal in das Konzept vom Bade- und Saunaparadies aqua-sole, denn beides, Yoga und Sauna, tragen zur Erholung für Körper und Geist sowie Wohlbefinden und einem gesunden Immunsystem bei“, so Verena Dambach, Betriebsleitung im aqua-sole. „Mit der professionellen Yogapartnerin Elvira Dedelmahr (Yogaschule EllisYogaCircle) haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht und werden daher auch diese kommende Veranstaltung zusammen ausrichten.“

Neben dem bekannten aqua-sole-Programm werden mehrere Yogakurse angeboten, von Poweryoga bis hin zu Entspannungsübungen, Mantrasingen und Meditation sowie ein Yoga-Workshop. Dabei ist das Tagesprogramm des Saunaparadieses ebenfalls auf das Ursprungsland des Yogas, Indien, ausgerichtet.

Yoga-Programm

12:30 – 13:30 Uhr: Mittags-Yoga mit Sonnengrüßen

15:30 – 16:30 Uhr: Yoga-Kurs (Anfänger und Fortgeschrittene)

16:45 – 17:15 Uhr: Workshop

19:30 – 20:30 Uhr: Yin Yoga – Entspannungs-Wohlfühlyoga am Abend

20:30 – 21:00 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).

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

Yoga by

EllisYogaCircle Mainbernheim
Nürnbergerstr. 8
97350 Mainbernheim
T: 0176 10201184
www.EllisYogaCircle.de