



PRESSEINFORMATION

Yoga mit Ralf Bauer

Schauspieler und Yogalehrer gibt Workshop im „Gräflicher Park Grand Resort“

Bad Driburg. In der Serie „Gegen den Wind“ brach er die Herzen der Mädchen in den 1990er Jahren. Bis heute spielt der renommierte Schauspieler in den unterschiedlichsten Produktionen für TV, Film und Theater, und: Ralf Bauer macht Yoga. Vom 6. bis 8. November 2016 unterrichtet der Anhänger der tibetischen Yogalehre, der 2014 in Baden Baden eine Yoga-Schule eröffnet hat, im „Gräflicher Park Grand Resort“. Am Workshop teilnehmen können Anfänger und geübte Yogaaanhänger.

„Gesundheit versuchen zu erhalten und nicht Krankheit heilen müssen“ – nach diesem Motto lebt und unterrichtet Ralf Bauer. Der präventive Gedanke, immer auch im Hinblick auf die Einheit von Körper, Seele und Geist, steht auch im „Gräflicher Park Grand Resort“ seit über 230 Jahren im Zentrum. Die natürlichen Heilmittel Wasser und Moor und therapeutische Erfahrung helfen den Gästen der Grafen von Oeynhausen-Sierstorpf seit Jahrhunderten dabei, gesund zu bleiben. Nicht nur deshalb findet Schauspieler und Yoga-Lehrer, dass seine Art des Yoga gut in den Gräflichen Park passt: „Häufig ist unser System überladen – aktuell nutzen wir dafür den Begriff ‚Burnout‘. Sobald man in die Natur zurück geht, fährt das System schon von alleine runter, wir kommen zur Ruhe. Die Umgebung des Gräflichen Parks ist für so eine ‚Systembereinigung‘ ideal. Natur und frische Luft sind das beste Mittel gegen physische und psychische Erschöpfung.“

Bei seiner ersten Begegnung mit Yoga im Jahr 1998 war der heute 49-jährige keineswegs überzeugt, dass dies wirklich ein Sport für Männer sein könnte. Inzwischen übt er jeden Morgen 21 Mal den Sonnengruß: „Die wenigen Minuten, die ich allmorgendlich damit verbringe, mit der Bewegungsabfolge meine Bänder und Sehnen zu dehnen und die Muskulatur zu stärken, investiere ich gern, denn sie helfen mir, gesund zu bleiben und frisch und gestärkt in den Tag zu starten.“

Wenig Aufwand, große Wirkung: Wer den Workshop mit Ralf Bauer absolviert hat, wird hinterher in der Lage sein, einfache, aber effektive Yoga-Elemente in seinen Alltag einzubauen und sich auf Dauer insgesamt besser zu fühlen. Bestandteile der tibetanischen Ernährungslehre möchte der in Baden Baden lebende Star ebenfalls einfließen lassen. Auch hier gilt: Keep it simple. Mit kleine Änderungen im täglichen Ernährungsverhalten steigt das Wohlbefinden deutlich an. „Es sollte grundsätzlich einfach sein, nicht kompliziert“, erläutert Ralf Bauer seine Vorstellung davon, wie Yoga und gute Ernährung funktionieren sollte.

Yoga-Workshop mit Ralf Bauer im „Gräflicher Park Grand Resort“



06.-08. November 2016

- Zwei Übernachtungen
- Vier Yoga-Einheiten mit Ralf Bauer
- Eine Ernährungs-Einheit
- Eine Anwendung im Medical Spa (Moorbad, Moorpackung oder Kohlensäuremineralbad)
- Zwei Mal leichtes Lunch-Buffer im „Caspar’s Restaurant“
- Ein Kennenlern-Dinner mit Küchenchef Thomas Blümel und Ralf Bauer
- Ein Vital-Menü

Preis: ab 529 Euro p.P. im Superior-Einzelzimmer.

Informationen zu weiteren Zimmerkategorien unter Tel.: 05253.95-23 161, E-Mail: reservierungen@graeflicher-park.de und www.graeflicher-park.de.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Kristina Schütze M.A.

Director Public Relations

Unternehmensgruppe Graf von Oeynhausen-Sierstorff

Brunnenallee 1

33014 Bad Driburg

Tel: +49 5253 95 23157

Fax +49 5253 95 23155

E-Mail: kristina.schuetze@ugos.de

Internet: <http://www.graeflicher-park.de> oder www.ugos.de

<http://www.facebook.com/GraeflicherPark>