

## PRESSEINFORMATION

### Yoga mit Ralf Bauer

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

Bad Driburg. Ralf Bauer kommt wieder: Nach den sehr erfolgreichen Yoga-Retreats im „Gräflicher Park Grand Resort“ in 2016 und 2017 folgt Workshop 3.0. Der renommierte Schauspieler und Anhänger der tibetischen Yogalehre gibt vom 22. bis 24. Februar 2018 wieder einen ganzheitlichen Workshop. Eine tibetanische Frühstückszeremonie, Anwendungen mit dem gräflichen Moor und Elemente aus dem im Frühjahr 2017 neu eröffneten Ayurveda-Zentrum wechseln sich mit den Yoga-Einheiten ab. Ralf Bauer betreibt eine Yoga-Schule in Baden Baden. Der Workshop richtet sich an Anfänger und geübte Yogaanhänger.

In den 90ern brach der renommierte Schauspieler reihenweise die Herzen der Mädchen in der Serie „Gegen den Wind“. Bis heute spielt er in den unterschiedlichsten Produktionen für TV, Film und Theater. „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 235 Jahren im Zentrum. Die natürlichen Heilmittel Wasser und Moor und therapeutische Erfahrung helfen den Gästen der Grafen von Oeynhausen-Sierstorpff seit Jahrhunderten dabei, gesund zu bleiben. Nicht nur deshalb findet der 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 51-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.

#### Schauspiel-Duo steht auf der Bühne

Dieses Mal kommt Ralf Bauer allerdings nicht allein: Zusätzlich zum Yoga-Programm spielt der Schauspieler auch Theater im Gräflichen Park. Gemeinsam mit Schauspiel-Kollegin Ann Cathrin Sudhoff spielt er am Abend des Samstag, 24. Februar 2018, Auszüge aus „Alle 7 Wellen“. Dies ist die Fortsetzung des spritzigen, zauberhaften Liebesdialogs „Gut gegen den



Nordwind“, in dem die beiden Schauspieler im TV seit Jahren erfolgreich Seite an Seite agieren.

## **Yoga-Workshop mit Ralf Bauer im „Gräflicher Park Grand Resort“ - 22.-24.02.2018**

### **Donnerstag, 22.02.2018**

Ab 14 Uhr individuelle Anreise, erste Yoga-Einheit und Dinner mit dem Küchenchef im Caspar's Restaurant

### **Freitag, 23.02.2018**

Tibetanische Frühstückszereemonie in der Showküche, zwei Yoga-Einheiten  
Moorbäder oder –packungen, freie Zeit für das GARTEN SPA  
Vortrag zum Thema Ayurveda  
Ayurvedisches Menü oder Buffet im „Caspar's Restaurant“

### **Samstag, 24.02.2017**

Yoga-Einheit,  
Lunchbuffet im „Caspar's Restaurant“  
Moorbäder oder –packungen, freie Zeit für das GARTEN SPA

Individuelle Abreise

Auf Anfrage individuelle Verlängerungstage nach Verfügbarkeit.

Preis pro Person im Doppelzimmer ab 449 Euro und im Einzelzimmer ab 521 Euro.

Informationen zu weiteren Zimmerkategorien unter Tel.: 05253.95-23 161, E-Mail: [reservierungen@graeflicher-park.de](mailto:reservierungen@graeflicher-park.de) und [www.graeflicher-park.de](http://www.graeflicher-park.de).

Informationen zum Theaterstück erhalten Sie auf der Seite [www.diotima-gesellschaft.de](http://www.diotima-gesellschaft.de) oder unter Tel. 05253.95-2500

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Anneka J. Hilgenberg

Public Relations

Unternehmensgruppe Graf von Oeynhausen-Sierstorpff

Brunnenallee 1

33014 Bad Driburg

Tel: +49 5253 95 2573

Fax +49 5253 95 23155

E-Mail: [anneka.hilgenberg@ugos.de](mailto:anneka.hilgenberg@ugos.de)

Internet: <http://www.graeflicher-park.de> oder [www.ugos.de](http://www.ugos.de)

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