

Presseinformation

Mit Yoga und Heilbädern die Perspektive wechseln

Yoga-Pionierin Kristin Rübesamen gibt Workshop im „Gräflicher Park Grand Resort“

Bad Driburg. Das „Gräflicher Park Grand Resort“ zählt mittlerweile zu den festen Größen, wenn es um Yoga-Events geht. Neben Maya Fiennes, Andrea „Qbi“ Kubasch und Ralf Bauer, die schon mehrfach Retreats im Gräflichen Park gehalten haben, kommt nun Kristin Rübesamen mit ihrem eigenen Programm. Für ihr Retreat nutzt sie die Naturheilmittel des Spa Resorts. Bäder im kohlenensäurehaltigen Wasser der Mineralquellen und im Naturmoor sind fester Bestandteil des Workshops. Das Retreat findet vom 1. bis 4. November 2018 statt.

„Yoga mit den Elementen der natürlichen Heilmittel zu verbinden, ist für mich einfach perfekt. So vertieft sich die Wirkung und tut extrem gut“, meint Kristin Rübesamen über das Retreat im Gräflichen Park. Neben den sechs Yoga-Einheiten, die immer am Morgen und am späten Nachmittag stattfinden, ist reichlich Zeit zum Ruhen, Heilbädern, Spazierengehen und für gemeinsame Mahlzeiten eingeplant. Außerdem ist ein Vortrag über „Yoga und Ayurveda als Heilung und Prävention“ des Vaidya Kumaran Rajsekhar, leitender Arzt im Ayurveda-Zentrum des Gräflichen Parks, Bestandteil des Programms. Das Retreat richtet sich an Anfänger ebenso wie an Geübte. „Es ist für alle, die sich auf eine intensive Praxis einlassen wollen, eine Herausforderung, vielleicht sogar eine Veränderung“, beschreibt Kristin Rübesamen ihren Workshop.

Ihre Yoga-Stunden haben immer einen dynamischen Flow, der manchmal schnell und manchmal im Zeitlupentempo ausgeübt wird, aber immer körperlich herausfordernd und für den Geist klärend ist. „Bei Yoga geht es um Wahrnehmung: Man stellt die Welt auf den Kopf. Wenn man das jeden Tag für ein paar Minuten tut, dann hat man die Möglichkeit, die Perspektive zu wechseln“, beschreibt sie ihre Sichtweise. Rübesamens Fokus liegt auf Alignment, Atem und Spaß. Yoga ist ein Teil Ihres Lebens geworden: „Es ordnet und zentriert mein Leben. In diesen täglichen 60 bzw. 90 Minuten komme ich mit mir ins Reine“, erklärt die Wahl-Berlinerin.

Biografie Kristin Rübesamen

Kristin Rübesamen ist Yoga-Aktivistin und –Lehrerin. Seit mehr als 20 Jahren unterrichtet die zertifizierte Om-Yoga und Jivamukti-Lehrerin einen sehr konzentrierten Stil. Sie gehört zur ersten Generation deutscher Yoga-Lehrer, die ihre Ausbildung in Amerika absolviert haben. Ihre Om-Yoga-Ausbildung hat die 1972 geborene Münchnerin im Jahr 2000 in New York bei Cyndi Lee persönlich gemacht. Ihre Jivamukti-Ausbildung folgte 2005 in New York bei Sharon Gannon und David Life. Neben ihrer Yoga-Ausbildung hat sie bei Sharon Salzburg Meditation gelernt. Kristin Rübesamen hat über ein Jahrzehnt in New York und London verbracht, mittlerweile lebt sie mit ihren erwachsenen Töchtern und ihrem Ehemann in Berlin. Neben ihrer Tätigkeit als Yoga-Lehrerin ist sie Chefredakteurin von YogaEasy.de und Yoga-Aktivistin.



Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Anneka J. Hilgenberg
Public Relations
Unternehmensgruppe Graf von Oeynhausen-Sierstorpf
Brunnenallee 1
33014 Bad Driburg

Tel: +49 5253 95 2573
Fax +49 5253 95 23 155

E-mail: anneka.hilgenberg@ugos.de
Internet : <http://www.graeflicher-park.de> or www.ugos.de
<http://www.facebook.com/GraeflicherPark>

Preis pro Person im Doppelzimmer: ab 750,50 Euro

Preis pro Person im Einzelzimmer: ab 914 Euro

Getränke zum Essen sind nicht inklusive.

Auf Buchungen, die bis Ende Mai bei uns eingehen, erhalten Sie 10% Rabatt auf den Gesamtpreis.

Auf Anfrage individuelle Verlängerungstage nach Verfügbarkeit.

Informationen zu weiteren Zimmerkategorien unter

Tel.: +49 5253.95-23 161

E-Mail: reservierungen@graeflicher-park.de und www.graeflicher-park.de.

Programm Yoga-Workshop

Donnerstag, 1.11.2018

Ab 14 Uhr	individuelle Anreise
16:15 Uhr	Begrüßung durch Kristin Rübesamen
16:30- 18 Uhr	Yoga - Einheit
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen in „Caspar’s Restaurant“

Freitag, 2.11.2018

9:30-11:00 Uhr	Yoga - Einheit
11:30-12:30 Uhr	Garten SPA oder individuell Moorbäder oder -packungen
13-14 Uhr	Leichter Lunch im „Caspar’s Restaurant“
14:30 – 16:00 Uhr	Garten SPA oder individuell Moorbäder oder -packungen
16:30 -18:00 Uhr	Yoga - Einheit
18:00-18:30 Uhr	Einführung in die Yoga Philosophie
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen in „Caspar’s Restaurant“

Samstag, 3.11.2018

Ab 7 Uhr	Individuelles Frühstück
9:30-11:30 Uhr	Yoga – Einheit
12-13 Uhr	Leichter Lunch im „Caspar’s Restaurant“
13:30-15:00 Uhr	Garten SPA oder individuell Moorbäder oder –packungen
16:30-18.00 Uhr	Yoga - Einheit
18:00-18:45 Uhr	„Yoga und Ayurveda als Heilung und Prävention“ Vortrag von Vaidya Kumaran Rajsekhar , leitender Arzt im Ayurveda-Zentrum des Gräflichen Parks
19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen im „Caspar’s Restaurant“

Sonntag, 4.11.2018

9:00 bis 10:00 Yoga - Einheit

Anschließend individuelle Abreise