

<http://www.wiwa-lokal.de/yoga-im-tierpark/>

Yoga im Tierpark

Gesundes Wohlfühlprogramm unter freiem Himmel. Tai Chi, Qi Gong und Yoga im Tierpark Rauenberg



Rauenberg. (rp) „Warst Du schon mal im Dschungel?

Kannst Du Deinen Hals recken wie eine Giraffe?

Kannst Du brüllen wie ein Löwe? Haben Elefanten Angst vor Mäusen? „Kannst Du Dich biegen wie eine Kobra?

Kannst Du still auf einer Stelle stehen wie ein Baum? – Lass uns das alles gemeinsam lernen. Der Spaßfaktor ist garantiert und der Freiraum für Deine Kreativität wird Dir auch gegeben. Komm und werde ein kleiner Yogi!“, heißt es jetzt im Tierpark Rauenberg.

Neben Yoga Workshops für Kinder und Erwachsene, werden im Tierpark seit Juni 2015 auch Tai Chi und Qi Gong Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten.

Der Angelbach Tierpark in Rauenberg bietet einen idealen Übungsraum, direkte Erfahrungen von Natur und den dahinter liegenden Lebensprinzipien zu machen.

Die Termine:

- Yoga für Erwachsene mit Nina Reidel am Donnerstag den 13. August
- Tai Chi und Qi Gong mit Alexander Heinstein am Freitag den 28. August
- Yoga für Kinder mit Kerstin Bischoff am Samstag den 12. September
- Yoga für Senioren mit Kerstin Bischoff (voraussichtlich Mitte September)

Um Anmeldung wird gebeten. Ein Teil der Einnahmen soll dem Tierpark in Form einer Spende zugute kommen.

Weitere Infos & Anmeldung über die Facebook Gruppe: [facebook.com/groups/yoga.im.tierpark](https://www.facebook.com/groups/yoga.im.tierpark) oder per E-Mail yoga.im.tierpark@groups.facebook.com Eine telefonische Anmeldung ist unter der Rufnummer: 06222 / 938 8953 möglich.

Workshop Yoga im Tierpark

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen beinhaltet. Die Teilnehmer des Workshops sollen die heilende Wirkung erleben und einen ganzheitlichen Eindruck vom Yoga erhalten oder können ihre Praxis im Workshop intensivieren.

Yoga fördert die allgemeine Gesundheit: verbesserte Muskelkraft, Wahrnehmungsschärfe, Intelligenz, Gedächtnis und emotionale Stabilität. Prävention von stressbedingten Problemen wie Diabetes, Asthma, Hypertension, Herzkrankheiten, Migräne, Krebs, Angst, Depression, Übergewicht und mehr.



Foto: Nina Reidel

Nina Reidel, Jahrgang 1979, ist Dipl.-Pädagogin und als Kommunikationstrainerin, Coach und Yogalehrerin tätig.

Die gebürtige Heidelbergerin hat ihre Kindheit in Rauenberg und später in Wiesloch verbracht. Nach dem Studium ging Nina Reidel für 10 Jahre nach Hamburg. Jetzt ist Sie wieder „back to the roots“ im Rhein-Neckar-Raum mit eigenen Coaching- und Praxisräumen in Eberbach (Neckar).

Sie verfügt über mehrjährige Berufserfahrung als Trainerin und Coach und unterrichtet u.a. als Lehrdozentin an der FOM Hochschule Mannheim im Bereich Soft Skill- und Führungstraining. In Indien absolvierte Sie ihre Yogalehrerausbildung. Privat praktiziert Sie selbst seit 2004 Yoga, liebt Tanz und Musik, mag Menschen und Ambivalenzen, lebt und arbeitet im Raum Heidelberg, Hamburg und Südindien.

„Yoga ist eine praktische Disziplin, die Körperübungen, Atemübungen und Meditation verbindet. Jeder kann mit Yoga beginnen.. Und jeder übt von dort, wo er oder sie sich gerade befindet. In meinen Yogaworkshops kannst Du Entspannung für den Körper und den Kopf erlangen. Frieden im Kopf und Heilung für den Körper – das ist doch das, was wir uns alle wünschen.“ erklärt Nina Reidel. Weitere Infos zur Person findet man auf der Internetseite: <http://www.werdewechsel.com>

