



**BAD IBURG 2018**  
LANDESGARTENSCHAU  
18. APRIL BIS 14. OKTOBER

## EINLADUNG FÜR DIE MEDIEN

Bad Iburg, 22. August 2018

### **Yoga to the People** **Yoga-Wochenende auf der LaGa –** **für jeden etwas!**

Daumen, Hände, Arme, Beine – der ganze Körper kommt in Bewegung und Spannung. Und danach wieder in die Entspannung. Denn das ist mittlerweile bekannt: Yoga belebt Körper und Geist – in jedem Alter. Ganz im Sinne von Altvater Kneipp... Für das kommende Wochenende Sa., 25. und So., 26. August von 10:15 bis 19:30 Uhr hat Katharina Vincke, Bad Iburger Yogalehrerin, ein tolles und sehr vielseitiges Programm zusammengestellt. In fast 50 Einzelveranstaltungen für Anfänger zum Schnuppern ebenso wie für versierte Yogis finden unsere Besucher variantenreiches Yoga. Und falls es regnen sollte: Yogapraxis ist auch auf dem Baumwipfelpfad möglich!

„Yoga macht Spaß und tut gut! Das Wochenende wird allen ein Lächeln auf die Lippen zaubern, das auch in den Augenwinkeln ankommt“, so wirbt Katharina Vincke, engagierte und LaGa-erfahrene Yogalehrerin für das Programm am kommenden Wochenende. „Das Wochenende soll sich wirklich an alle ab vier Jahren aufwärts richten - an Groß und Klein, Jung und Alt, steif und gelenkig, kraftvoll oder eher schwach - alle sind willkommen und können etwas für sich tun, zur Ruhe kommen oder auch angeregt werden.“

In fast 50 Einzelveranstaltungen rund um YOGA mit 18 Lehrenden mit unterschiedlichsten Aktionen finden sich folgende Schwerpunkte

(Das detaillierte Programm ist digital in der LaGa-Pressestelle erhältlich):

#### Speziell geeignet für kleine Kinder (4 bis 11 Jahre):

- Waldentdecker Tour (viermal) - max Teilnehmerzahl jeweils acht Kids
- Familienyoga
- Kinderyoga und Sinnesübungen

#### Geeignet für Senioren und alle, die es sanfter üabend mögen:

- Vortrag: Schmerzen - austerapiert?
- Vortrag: Freie Fahrt fürs Blut!
- Geh-Meditationen (sechsmal)
- Yin Yoga
- Yoga in der zweiten Lebenshälfte
- Yoga der Balance
- Hands up! - Therapeutische Übungen für die Hände
- Henna Tattoos 2 x à ca. 4 Stunden – max. Teilnehmerzahl 15 - Materialkosten: 10 Euro)

Unterstützt durch



- Entspannungsyoga mit Entspannungsölen
- TA KE TI NA Rhythmus mit für Spaß

Alle anderen Angebote sind für das Alter dazwischen gedacht - je nach Lust und körperlicher Fitness. Jede und jeder kann das mitmachen, was die Tagesform zulässt, erklärt Vincke, das Yogagesicht der LaGa. „Alle, die das Programm mitgestalten, sind sehr erfahrene Lehrer und Lehrerinnen und wissen es eine Gruppe mit unterschiedlichen Voraussetzungen zu unterrichten.“

Etwas ganz Besonderes hat sich Katharina Vincke noch zusätzlich ausgedacht:

### **Den Start ins Yoga EVENT am Freitagabend**

### **Yoga mit Live Musik und Mantra und Konzert „Spirituelle Popmusik“**

Der Termin: Freitag, 24. August, 16 Uhr bzw. 19.30 Uhr,  
beim Haus Kassen, Hildegardstraße 3, Bad Iburg,  
mit Janin Devi & André Maris.

Anmeldung per Email unter [yogatothepeople@web.de](mailto:yogatothepeople@web.de)

Dieser Abend ist kostenpflichtig.

### **Zu den Akteuren des Wochenendes:**

Das Yoga Wochenende hat mehr, als nur Yoga im Gepäck.

Echte Hochkaräter sind u.a. aus dem Nicht-Yoga-Bereich dabei:

- Dr. Olga Engelhardt ([www.Henna-und-mehr.de](http://www.Henna-und-mehr.de))  
Führt in Hintergründe der Hennakunst ein
- Michaela Köstner bietet zwei Vorträge Thema Schmerztherapie und Behandlungsmöglichkeiten. Sie bietet einen Workshop an, um selbst zu merken, was bei Problemen in den Händen, Armen, Schultern hilft. Sie blickt auf 25 Jahre Berufserfahrung zurück und hat sich auf Hand- und Schmerztherapie spezialisiert.
- TA KE TI NA mit Jan Kobrzinowski; Rhythmus-Schule mit viel Spaß. Jan ist Vollblutmusiker und Musikjournalist. [www.taketina.net](http://www.taketina.net) [www.kobrzinowski.com](http://www.kobrzinowski.com) )
- Adriaan van Wagenveld bietet gehende Meditationen an, um zu zeigen, wie leicht sich die Kunst der Meditation erlernen lässt. Er ist ein langjähriger Schüler von Thich Nhat Hanh. Sein Stil: bodenständig, humorvoll und frei von Esoterik oder Religion ([www.buddhayoga.de](http://www.buddhayoga.de))
- Kai Ribéreau bietet neben Yoga auch Einführung in die wunderbar sanfte und genussvolle Thai Yoga Massage ein. Er selbst bildet auch aus, ist präsent und kann begeistern ( [www.ithaiyou.de](http://www.ithaiyou.de) )
- Anne Haase bietet für Kids zwischen 4 bis 11 Jahren Waldentdecker Touren. Sie ist Tagesmutter, Mitarbeiterin in Kitas und Schulen sowie Waldpädagogin. Mit ihr gibt es für die Kids immer was zu entdecken!
- Carmen Klar ist zertifizierte Fitnesstrainerin und arbeitet in Reha Praxen zur Prävention, Fitness studios, Firmen und Schulen. Sie bietet „Deep Work“ an, dem Yoga sehr ähnlich mit einer extra Portion Power! ([www.carmenklar.de](http://www.carmenklar.de))
- Kavita Pippon sehr erfahrene Yogalehrerin, die in vielen Yogalehrer Ausbildungen unterschiedliche Schwerpunkte unterrichtet.
- Sissy Rademaker ([www.living-yoga.net](http://www.living-yoga.net)) Aromaenergie und Yogalehrerin, ihre Stunden bieten aromaunterstützte Yogastunden
- Manfred Stücklschwaiger, Bretter der Theaterbühne gegen die Yogamatte getauscht. Er bietet kraftvolles, exaktes Ashtanga Yoga, als Präsentationscoach in Osnabrück tätig. ([www.support-yoga.de](http://www.support-yoga.de) & [www.support-coaching.de](http://www.support-coaching.de))

- Waltraud Schneider & Christa Trobisch, Gründerinnen des Haus ANANTA in Rothenfelde - beide sind in ihrem Yogarepertoire breit aufgestellt. ([www.haus-ananta.de](http://www.haus-ananta.de))
- Claudia Römert XXL YOGI - Yoga im Tuch - Leichtigkeit für alle!
- Kathrin Kirchenknopf Masseurin und erfahrene Yogalehrerin, ihre ruhige Art lässt fast vergessen, dass du gerade richtig arbeitest. ([k.knopf@posteo.de](mailto:k.knopf@posteo.de))
- Anne Hagedorn, Ayurveda, Yoga & Entspannungstherapien sind ihr berufliches Zuhause. YogaDancing durfte nicht fehlen. Eine tolle Variante des YOGA auf der LAGA.
- Last but not least das Yogagesicht der LaGa- Katharina Vincke, die dieses Yoga Event auf die Beine gestellt hat -in Zusammenarbeit mit dem LAGA Team Veranstaltungen und ganz vielen, tollen Helfern im Hintergrund.

### Weitere Aktionen am Wochenende auf der LaGa

Aktionstag: **kfd Diözesantag** mit Andachten und Aktionen  
Sa., 25.08.2018, 10 – 10:30 Uhr Begrüßung GiroLive Bühne,  
11- 18 Uhr, Waldkirche

Tagesgestaltung durch KFD mit Andachten und Aktionen.

Der Aktionstag findet in der Waldkirche auf dem Gelände der Landesgartenschau statt.

Gottesdienst mit der Gruppe „**Faire Gemeinde**“ der PG Osnabrück-Süd

So., 26.08.2018, 12 - 12:45 Uhr, Waldkirche

Der Gottesdienst findet in der Waldkirche auf dem Gelände der Landesgartenschau statt.

Konzert mit dem Chor „**abseits**“ (Osnabrücker Straßenchor)

So., 26.08.2018, 15 - 15:30 Uhr und 16 - 16:30 Uhr Waldkirche

Das Konzert findet in der Waldkirche auf dem Gelände der Landesgartenschau statt.

Unser **Vorschaubild** (Foto: Katharina Vincke und Team)

1\_ Yoga tot he People im Blütenfeuerwerk

### Kontakt für die Medien

**Imma Schmidt** | Pressesprecherin

Telefon: +49 5403. 404-805

Mobil: +49 171. 522 12 89

E-Mail: [i.schmidt@laga2018-badiburg.de](mailto:i.schmidt@laga2018-badiburg.de) & [presse@laga2018-badiburg.de](mailto:presse@laga2018-badiburg.de)

[www.laga2018-badiburg.de](http://www.laga2018-badiburg.de)

Facebook @laga2018