



Event buchen

unter: <https://shop.kyffhaeuser-therme.de/yoga>



Kur & Tourismus GmbH
Bad Frankenhausen

August-Bebel-Platz 9
06567 Bad Frankenhausen

Telefon 034671 5123
Telefax 034671 51259

kur@bad-frankenhausen.de
www.bad-frankenhausen.de



PANORAMAMUSEUM

Am Schlachtberg 9
06567 Bad Frankenhausen

Telefon 034671 619 0
Telefax 034671 62050

info@panorama-museum.de
www.panorama-museum.de

enjoy the silence

yoga im panorama museum



Nils Schumann

Europameister & Olympiasieger im 800m Lauf

Lisa Richter

Entspannungsscoach und Fitness- und Yoga Trainerin



PANORAMAMUSEUM



Kur & Tourismus GmbH
Bad Frankenhausen



Das Panorama Museum Bad Frankenhausen

Das Panorama Museum in Bad Frankenhausen, auch bekannt als „Die Sixtina des Nordens“, beherbergt eines der weltweit größten und faszinierendsten Gemälde: das Monumentalbild „Frühbürgerliche Revolution in Deutschland“ von Werner Tübke. Auf einer Gesamtfläche von 1.722 Quadratmetern entfaltet sich in altmeisterlicher Formsprache ein Universum menschlicher Leidenschaften, das nicht nur den epochalen Umbruch vom Spätmittelalter zur Neuzeit bildhaft erlebbar macht. Tübke schuf ein universales, zeitloses Gemälde, in dem Grundthemen der Menschheit die unendliche Wiederkehr des Gleichen versinnbildlichen. Dieser einzigartige Bild-Dom wird zur außergewöhnlichen malerischen Kulisse für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Yoga-Kurse unter Anleitung von Nils Schumann.

Mehr unter: www.panorama-museum.de

Yoga Sequenzen:

Intensive Yoga:

Die Grundlage des Intensive-Yoga bildet Asthanga Yoga – die körperlich herausforderndste Hatha Yoga Disziplin. Intensive Yoga zu praktizieren, bedeutet auch, sich intensiv mit der Atmung und dem Verstand zu beschäftigen. Der klassische Bewegungsablauf im Yoga – Surya Namaskar (der Sonnengruss) – wird aufgebaut und später ergänzt durch weitere dynamische Abfolgen von Asanas (Yogahaltungen), die die Muskulatur kräftigen und dehnen. Die Atmung spielt dabei eine wichtige Rolle und wird durch Pranayama (Atemtechnik-Übungen) bewusst eingesetzt. Durch die Kombination aus Atmung und Bewegung entstehen Vinyasas (atemgeführte Bewegungen), die durchaus schweißtreibend sein können. Dabei ist das Ziel jeder Intensive Yoga-Stunde, eine erfrischende und ausgleichende Wirkung auf Körper, Geist und Seele zu erreichen.

Yin Yoga:

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Im Yin Yoga werden die Asanas zwischen drei und sieben Minuten gehalten.

Flow Thai Yoga Massage:

Die wohl entspannendste Form von Yoga bildet die Thai Massage, auch Thai Yoga Massage oder Nuad genannt. Nuad bedeutet „heilsame Berührung“ – und genau darum geht es dabei auch. Denn das oberste Prinzip bei Thai Yoga lautet: Es soll sich gut anfühlen! Welchen Prinzipien das „passive Yoga“ folgt und wie Du es selbst ausprobieren kannst, erfährst Du in unseren Kursen.



Abendangebote 17.30-20.30 Uhr (ab 17.15 Uhr Einlass über den Haupteingang)

Erste Termine:	19.04.2024 24.05.2024 28.06.2024 19.07.2024 16.08.2024 20.09.2024	Yoga Flow mit Nils & Doreen Schumann Yoga Flow mit Nils & Doreen Schumann Yoga mit Lisa Richter Thai Yoga mit Nils & Doreen Schumann Yoga Flow mit Nils & Doreen Schumann Yoga Flow mit Nils & Doreen Schumann
Ablauf:	17.30 - 18.55 Uhr 19.00 - 19.30 Uhr 19.35 - 20.30 Uhr	Intensive Yoga Häppchen & Getränke im Café P. Yin Yoga meets Flow Thai Yoga Massage

Gesamtpreis: 59,00 € p.P.

Wochenendangebot 1 - Entschleunigungsprogramm

24. & 25. Mai 2024		1 Übernachtung (EZ/DZ) inkl. Frühstück in einem gehobenen Hotel
Freitag:	17.30 - 20.30 Uhr	Yoga im Panorama (siehe Abendangebot)
Samstag:	06.00 - 07.00 Uhr	„RUN and YOGA“ mit Nils und Doreen Schumann
	07.30 - 09.30 Uhr	Frühstück
	ab 11.00 Uhr	Nutzung der Tageskarte Therme inkl. Sauna
	15.00 - 16.00 Uhr	Besuch der Salzgrotte als Abschluss

Gesamtpreis: 219,00 € p.P.

Wochenendangebot 2 - Entschleunigungsprogramm

20. - 22. September 2024		2 Übernachtungen (EZ/DZ) inkl. Frühstück in einem gehobenen Hotel
Freitag:	17.30 - 20.30 Uhr	Yoga im Panorama (siehe Abendangebot)
Samstag:	10.00 - 12.00 Uhr	Achtsamkeit mit Lisa Richter im Solewasser Vitalpark inkl. Barfußpfad, Kneipp-Becken und Salzpavillon
Sonntag:	ab 14.00 Uhr	Tageskarte Therme inkl. Sauna
	ab 10.00 Uhr	Salzgrottennutzung mit Klangschalenmeditation - optional buchbar als Abschluss eines unvergesslichen Wochenendes Stadtführung „Auf salzigen Spuren“ ab 11.30 Uhr

Gesamtpreis: 299,00 € p.P.

Hinweise:

Persönliche Sachen + Straßenschuhe können in der Garderobe hinterlegt werden, Yoga Matte mitbringen, wenn möglich, Kleidung nach eigenem Bedürfnissen, mindestens 15 maximal 50 Teilnehmer, feste Termine & Trainer

