Pressemitteilung

Bad Salzuflen, 07.06.2019

**Mit „Sonnengruß-Yoga“ in den Bad Salzufler Tag starten**

Kurse des Staatsbad Vitalzentrums im Juni, Juli und August

Pünktlich zum Sommerbeginn bietet das Staatsbad-Vitalzentrum am Sonntag, 23. Juni, einen weiteren Kurs für „Sonnengruß-Yoga“ an. Der Yoga-Kurs im Rahmen des „1.Staatsbad Salzuflen Gesundheitsjahres“ findet zwischen 9 und 9.45 Uhr im Erlebnis- und Gesundheitspark statt und konzentriert sich auf die Vitalisierung und Mobilisation des Körpers und die Energetisierung des Nervensystems durch fließende Bewegungen aus dem Hatha-Yoga. Der Sonnengruß (Surya Namaskar), auch „Sonnengebet“ oder „Gruß an die Sonne“ genannt, ist eine Abfolge von zwölf Yogahaltungen, die dynamisch geübt werden – das heißt im Atemrhythmus ineinander übergehend. Diese Yoga-Übung wird gerne zum Aufwärmen zum Start in den Tag oder zu Beginn einer Yogastunde durchgeführt. Weitere Yoga-Kurse aus dieser Reihe finden an den Sonntagen, 21. Juli und 18. August, ebenfalls im Salzufler Erlebnis- und Gesundheitspark statt. Um eine Voranmeldung spätestens fünf Tage vor der Veranstaltung im Staatsbad Vitalzentrum wird gebeten.

**Informationen:** Die Teilnahmegebühr beträgt 10.- Euro (zzgl. Kurparkeintritt oder SalzuflenCard). Telefonkontakt: (05222) 183 800;   
E-Mail: [vitalzentrum@staatsbad-salzuflen.de](mailto:vitalzentrum@staatsbad-salzuflen.de)

**Mediendownload** (**Pressetext, Pressefoto + Flyer)**

[www.denkinger-pr.de/blog-news/mit-sonnengruss-yoga-in-den-bad-salzufler-tag-starten](http://www.denkinger-pr.de/blog-news/mit-sonnengruss-yoga-in-den-bad-salzufler-tag-starten)

**Bildunterschrift:   
yoga.jpg**

Pünktlich zum Sommerbeginn bietet das Staatsbad-Vitalzentrum am Sonntag, 23. Juni, im Erlebnis- und Gesundheitspark einen weiteren Kurs für „Sonnengruß-Yoga“ an. Zusätzliche Kurse aus dieser Reihe finden an den Sonntagen, 21. Juli und 18. August, statt. Foto: Staatsbad Salzuflen GmbH

**Kontakt für Medien**Denkinger Kommunikation   
Buchenstraße 2, 87766 Memmingerberg   
Telefon: +49 8331 96698-47   
E-Mail: [presse@denkinger-pr.de](mailto:presse@denkinger-pr.de),   
Internet: [www.denkinger-pr.de](http://www.denkinger-pr.de/)

Ansprechpartner: Michael Denkinger (Geschäftsführer)

**Herausgeber**

Staatsbad Salzuflen GmbH

Parkstraße 20

32105 Bad Salzuflen

Fon: +49 (0) 5222 183 0

Fax: +49 (0) 5222 183 208

presse@staatsbad-salzuflen.de

www.staatsbad-salzuflen.de