



# enjoy the silence

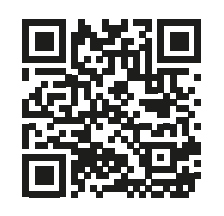
yoga im panorama museum



5%

## Messe-Rabatt

vom 04.03.2024-30.03.2024 im Shop der Kyffhäusertherme  
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](mailto:kur@bad-frankenhausen.de)  
[www.bad-frankenhausen.de](http://www.bad-frankenhausen.de)



PANORAMAMUSEUM

Am Schlachtberg 9  
06567 Bad Frankenhausen

Telefon 034671 619 0  
Telefax 034671 62050

[info@panorama-museum.de](mailto:info@panorama-museum.de)  
[www.panorama-museum.de](http://www.panorama-museum.de)

**Nils Schumann**

Europameister & Olympiasieger im 800m Lauf

**Lisa Richter**

Entspannungskoach und Fitness- und Yoga Trainerin







## Das Panorama Bad Frankenhausen

Das Panorama Museum in Bad Frankenhausen beherbergt eines der eindrucksvollsten Rundgemälde Deutschlands: das Werk „Frühbürgerliche Revolution in Deutschland“ von Werner Tübke. Dieses monumentale Gemälde bietet einen fesselnden Blick auf den Deutschen Bauernkrieg und ist eine meisterhafte Verschmelzung von Kunst und Geschichte. Besucher tauchen in eine 360-Grad-Darstellung ein, die sie in eine Zeit des Umbruchs und der Aufstände zurückversetzt. Neben dem Rundgemälde bietet das Museum auch Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Werkes sowie weitere künstlerische und historische Ausstellungsstücke. Tauchen Sie ein in die Vergangenheit und erleben Sie die Faszination dieses einzigartigen Museums.

Mehr unter: [www.panorama-museum.de](http://www.panorama-museum.de)

## Inhalte Yoga:

### Intensive Yoga:

Die Grundlage des Intensiv-Yoga bildet Asthanga Yoga – die körperlich herausforderndste Hatha Yoga Disziplin. Intensiv 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 Intensiv 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.

**5%** Messe-Rabatt  
mehr Infos auf der Rückseite



## 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 (Entspannungscoach und Fitness- und Yoga Trainerin) Thai Yoga mit Nils & Doreen Schumann Yoga Flow mit Nils & Doreen Schumann Yoga Flow mit Nils & Doreen Schumann
Ablauf:	17.30Uhr - 18.55 Uhr 19.00Uhr - 19.30 Uhr 19.35Uhr - 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 im Hotel Thüringer Hof
Freitag:	17:30-20:30 Uhr
Samstag:	06.00 – 07:00 Uhr 07:30 – 09:30 Uhr ab 11:00 Uhr 15:00 – 16:00 Uhr
	Yoga im Panorama (siehe Abendangebot) „RUN and YOGA“ mit Nils und Doreen Schumann Frühstück Nutzung der Tageskarte Therme inkl. Sauna Besuch der Salzgrotte als Abschluss

Gesamtpreis: 219,00 € p.P.

## Wochenendangebot 2 - Entschleunigungsprogramm

20.-22. September 2024	2 Übernachtungen (EZ/DZ) inkl. Frühstück im Hotel Thüringer Hof
Freitag:	17:30-20:30 Uhr
Samstag:	10:00 – 12.00 Uhr  ab 14:00 Uhr
Sonntag:	ab 10:00 Uhr
	Yoga im Panorama (siehe Abendangebot) Achtsamkeit mit Lisa Richter im Solewasser Vitalpark inkl. Barfußpfad, Kneipp-Becken und Salzpavillon Tageskarte Therme inkl. Sauna 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, mind. 15 max. 50 Teilnehmer, feste Termine & Trainer