

## **PRESSEMITTEILUNG**

Bad Sulza, 06.02.2019

### **Aqua Yoga: Neues Angebot in der Toskana Therme Bad Sulza**

Eine in Thüringen einzigartige Form des Yogas findet ab kommenden Donnerstag (07.02.) wöchentlich in der Toskana Therme Bad Sulza statt: Aqua Yoga ist eine Kombination aus Yoga-Asanas und Entspannungstechniken, die – und das ist das Besondere – stehend und liegend im körperwarmen Wasser praktiziert werden.

Unter der fachkundigen Anleitung von Yoga-Lehrerin Sandra Stock verlieren die Teilnehmer bei den Entspannungsübungen das Gefühl für Raum und Zeit und schweben gelassen auf dem Wasser. Beim Yoga im Wasser handelt es sich um ein ganzheitliches Konzept, welches auf das Wasser abgewandelte Yoga-Haltungen beinhaltet, die entweder schwebend und getragen vom Wasser oder stehend im brusthohen Wasser ausgeführt werden.

Das Element Wasser dient als Erfahrungsraum, in dem sowohl die positiven physikalischen Eigenschaften des Wassers als auch seine heilende Wirkung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene genutzt werden.

Insbesondere für Menschen mit Gelenkerkrankungen, Übergewicht und Schwangere ist Aqua Yoga eine wohltuende und erleichternde Form der Yogapraxis. Wer an akuten Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und Venenentzündungen leidet, sollte vor Anmeldung Rücksprache mit einem Arzt halten. Aufgrund der warmen Wassertemperatur ist bei derartigen Beschwerden Vorsicht geboten.

Das neue Programm findet immer donnerstags von von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr in der Toskana Therme Bad Sulza. Aqua Yoga braucht keine Vorkenntnisse und ist auch für geübte Yogis eine besondere Erfahrung. Eine Voranmeldung direkt bei Sandra Stock (Telefon +49 178 - 530 69 92 | E-Mail: [info@yogamitsandra.de](mailto:info@yogamitsandra.de)) ist nicht unbedingt nötig, empfiehlt sich jedoch. Die Teilnahmegebühr in Höhe von 13,00 Euro pro Sitzung kann vorab überwiesen oder vor Ort bar bezahlt werden. Zusätzlich fällt der reguläre Thermeneintritt an, wobei die Besucher montags bis freitags von 16:00 bis 19:00 Uhr vom Happy Hour-Tarif (zwei Stunden zahlen, drei Stunden baden) profitieren.

*Zeichenzahl inkl. Leerzeichen (Textkörper): 1.963*

---

**Pressekontakt:**

Klaus Lohmann

Toskanaworld GmbH  
Rudolf-Gröschner-Straße 11  
99518 Bad Sulza

Mobil: +49 170 4556140

E-Mail: [lohmannk@toskanaworld.net](mailto:lohmannk@toskanaworld.net)



Aqua Yoga mit Sandra Stock in der Toskana Therme |  
Foto: © Toskanaworld

*Bildvorschau – Hochauflösendes Material als Downloadlink  
per E-Mail*