

## PRESSEINFORMATION

### **Sonnengruß aus dem Gräflicher Park Health & Balance Resort: Yoga-Retreats mit Schauspieler Ralf Bauer**

Frankfurt am Main/Bad Driburg, 22. März 2023 – Ralf Bauer gehört zu den beliebtesten deutschen Fernsehstars. Der Schauspieler wurde Mitte der 1990er-Jahre als einer der Hauptdarsteller der ARD-Serie „Gegen den Wind“ bekannt. Doch auch als Yoga-Lehrer hat er sich einen Namen gemacht und betreibt seit 2014 in Baden-Baden seine eigene Yoga-Schule. In diesem Jahr ist er an gleich zwei Terminen im Gräflicher Park Health & Balance Resort in Bad Driburg zu Gast und führt im Rahmen seiner Yoga-Retreats die Teilnehmer durch ein Wohlfühlprogramm und angeleitete Yoga-Einheiten.

Das Gräflicher Park Health & Balance Resort am Fuße des Teutoburger Waldes bietet für die Yoga-Retreats die perfekte Bühne: Das traditionsreiche Hotel steht bereits seit 240 Jahren für Gesundheit, Wohlbefinden und Wellness – eingebettet in einen der idyllischsten Landschaftsgärten Deutschlands verspricht es Stille und Ruhe. Bei den Retreats von Ralf Bauer steht Gesundheit ebenfalls im Vordergrund. Der 56-Jährige selbst schwört auf den Sonnengruß, eine Bewegungsabfolge von gesundheitsfördernden Übungen, die er jeden Morgen 21-mal hintereinander praktiziert. Dies vermittelt er auch an die Teilnehmer weiter. Unter dem Motto „... versuchen, die Gesundheit zu erhalten und nicht Krankheit heilen zu müssen ...“ zeigt er ihnen Yoga-Elemente, die mühelos in den Alltag integriert werden können, und gibt zusätzlich Einblicke in die tibetanische Ernährungslehre. Die Kombination aus Spaziergängen in der Natur, Massagen, Sauna und Yoga führt zu einem rundum gelungenen Retreat und hilft, Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen.

Die beiden [Yoga-Retreats mit Ralf Bauer](#) finden vom 3. bis 5. April sowie vom 4. bis 6. Oktober 2023 statt. Nach der Anreise geht es für die Teilnehmer bereits um 17 Uhr mit der ersten Yoga-Session los. Weitere Sessions folgen am darauffolgenden Tag am Morgen und am Nachmittag sowie am Morgen des letzten Tages. Begleitet werden die Kurse von gemeinsamen Mittag- und Abendessen im Caspar's Restaurant, Wasser und Tee während der Kurseinheiten sowie Wanderungen und Ausflüge in dem englischen Landschaftspark. Die Yoga-Retreats sind ab 533 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar.

Erholung fängt für Gäste des Gräflichen Parks schon beim morgendlichen Joggen oder beim Spazieren im Landschaftspark an: Die wohltuende Natur wirkt beruhigend und entspannend. Auch die natürlichen Heilmittel des Vier-Sterne-Superior-Hotels, wie Wasser und Moor, zahlreiche therapeutische Anwendungen sowie ein breites Sport- und Aktivprogramm helfen, gesund zu bleiben und zu relaxen. Als Teil des Aktivprogramms bietet der Gräfliche Park seinen Gästen beispielsweise regelmäßig dreißigminütige Yoga-Kurse an, alternativ können sie einen sechzigminütigen Yoga-Kurs allein oder paarweise als Einzelcoaching buchen.

#### **Pressekontakt**

Global Communication Experts GmbH, Doris Palito | Johanna Alberti | Irina Fink, Hanauer Landstr. 184, 60314 Frankfurt, Tel.: + 49 (69) 175371 -046 | -032 | -050, Mail: [graeflicher-park@gce-agency.com](mailto:graeflicher-park@gce-agency.com), [www.gce-agency.com](http://www.gce-agency.com)



GRÄFLICHER PARK  
HEALTH & BALANCE RESORT

## PRESSEINFORMATION

Weitere Informationen unter [www.graeflicher-park.de](http://www.graeflicher-park.de).

### **Über Gräflicher Park Health & Balance Resort:**

*Das Vier-Sterne-Superior-Hotel Gräflicher Park Health & Balance Resort liegt in Bad Driburg eingebettet in einen 64 Hektar großen, einzigartigen englischen Landschaftspark am Fuße des Teutoburger Waldes. Seit 240 Jahren zieht es Menschen in den von den Heilkräften der Natur bedachten Gräflichen Park, um sich zu erholen. Marcus Graf von Oeynhausen-Sierstorpf führt das Haus in siebter Generation. Das Hotel verfügt über 135 Zimmer und Suiten in sechs historischen Logierhäusern, zwei hauseigene Restaurants, 13 verschiedene Veranstaltungsräume, ein 1.800 Quadratmeter großen Garten Spa sowie einen 5.000 Quadratmeter großen Medical Health Spa. Weitere Informationen unter [www.graeflicher-park.de](http://www.graeflicher-park.de).*

### **Pressekontakt**

Global Communication Experts GmbH, Doris Palito | Johanna Alberti | Irina Fink, Hanauer Landstr. 184, 60314 Frankfurt, Tel.: + 49 (69) 175371 -046 | -032 | -050, Mail: [graeflicher-park@gce-agency.com](mailto:graeflicher-park@gce-agency.com), [www.gce-agency.com](http://www.gce-agency.com)