



Pressemitteilung

Von Overath nach Andalusien und Bali

Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Unwohlsein: Overaths größte Yogaschule Tempelglück bietet Intensivkurse in Andalusien und auf Bali an

Overath, 27. Juni 2025 – Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Stress nehmen selbst im beschaulichen Overath überhand. „Die Nachfrage nach Kursen, in denen Frauen und Männer nach der Arbeit entspannen können, Körper und Geist in Balance bringen und wieder Kraft tanken können, nimmt stetig zu“, sagt Elke Schenkmann, Leiterin von Overaths größter Yogaschule Tempelglück. Inzwischen bietet das Yogazentrum in Overaths Stadtmitte zehn Kurse wöchentlich an, doppelt so viel wie vor drei Jahren. „In letzter Zeit kommen verstärkt von hoher Arbeitsbelastung gestresste Overather zu uns, die unter Schlafstörungen und allgemeinem Unwohlsein leiden“, so Schenkmann.

Denen bietet das Yogazentrum in diesem Sommer die Möglichkeit, sich eine ganze Woche in einer besonders entspannten Atmosphäre auf einer Finca bei Malaga oberhalb der Mittelmeerküste auf sich selbst zu konzentrieren und mit täglichen Yoga-Übungen Abstand zu finden von den Alltagsbelastungen. „Wir nutzen verschiedene Yoga-, Entspannungs- und Atemtechniken, um den Körper zur Ruhe zu bringen und gleichzeitig mental Abstand zu den täglichen Herausforderungen im Berufs- und Privatleben zu finden“, so Elke Schenkmann. In dieser Woche in Andalusien haben Teilnehmer jeden Alters die Möglichkeit, vor allem sich selbst zu begegnen und zu erleben, wie Entspannung funktioniert und wie sie sich später in den Alltag integrieren lässt. Das ist zugleich der erste Schritt, um aus der täglichen Mühle herauszukommen.“

In den beiden Intensivwochen vom 10. bis 17. August und vom 24. bis 31. August sind noch wenige Plätze frei. Vorkenntnisse in Yoga sind für eine Teilnahme nicht notwendig. Wer im Sommer schon verplant ist, hat eine weitere Gelegenheit zur Teilnahme an einem zweiwöchigen Kurs vom 12. bis 25. Oktober auf Bali.

Warum die Kursangebote in der Ferne? „Wir haben in Andalusien und Bali ganz besondere Orte gefunden, abseits von Hektik und Tourismus, inmitten der Natur, in denen wir Menschen aus Overath und dem Bergischen Land die Möglichkeit bieten, Kraft zu tanken. Auf frische und gesunde Ernährung wird zusätzlich geachtet. Und wir geben den Teilnehmern konkrete Techniken an die Hand, um auch im späteren Alltag nicht in alte Muster zurückzufallen, sondern positiv mit den Herausforderungen des «normalen» Lebens umzugehen“, bekräftigt Elke Schenkmann.

Weitere Informationen über die Reisen finden Sie auf: <https://tempelglueck.de/yoga-reisen/>

Elke Schenkmann, 0160 91 47 57 58

