

In der Wasserwelt Rulantica bietet sich ab sofort mit Bikram Yoga eine besondere Gelegenheit zum ganzheitlichen Körpertraining

Bikram Yoga für alle: Öffentliches Gesundheitsangebot in Rulantica

29. Oktober 2025

In der Wasserwelt Rulantica bietet sich ab sofort eine besondere Gelegenheit zum ganzheitlichen Körpertraining: Bikram Yoga bei rund 40 °C. Das Angebot, initiiert von Miriam Mack, steht allen Interessierten offen, unabhängig von einem ganztägigen Rulantica-Besuch. Mehrmals pro Woche können Teilnehmer ab 18 Jahren (ab 16 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten) intensive, 90-minütige Yogaeinheiten erleben.



In der Wasserwelt Rulantica bietet sich ab sofort mit Bikram Yoga eine besondere Gelegenheit zum ganzheitlichen Körpertraining

Das Workout verbessert die allgemeine Fitness, stärkt die mentale Gesundheit, die Wirbelsäule, entgiftet, reinigt Poren sowie Haut und fördert das körperliche Wohlbefinden. Insgesamt 26 Übungen – darunter 24 Hatha-Yoga-Asanas und zwei Pranayama-Atemübungen – bringen nicht nur Yoga-Profis zum Schwitzen, sondern sind auch für Anfänger geeignet.

Die Kurszeiten sind: montags 18:00 Uhr (Einlass 17:45 Uhr), dienstags bis donnerstags 09:30 und 18:00 Uhr (Einlass 09:15 / 17:45 Uhr) sowie freitags 09:30 Uhr (Einlass 09:15 Uhr). Das Einzelticket kostet 15 €, die 10er-Karte ist für 120 € zu haben. Hansefit-Mitglieder können die Bikram Yoga Klassen kostenfrei besuchen, eine vorherige Anmeldung ist nicht notwendig. Alle Informationen finden sich hier auf der Webseite.

„Mit unserem Angebot zum Bikram Yoga öffnen wir in Rulantica ganz bewusst die Türen für ein gesundheitsförderndes Erlebnis, das unabhängig vom regulären Eintritt in die Wasserwelt allen Interessierten offensteht. Dabei geht es um eine gezielte Auszeit in einer außergewöhnlichen Umgebung, bewusste Bewegung und die Freude daran, etwas Gutes für sich und seine Gesundheit zu tun“, so Miriam Mack, Head of Corporate Health der Mack Gruppe und Gründerin des „Feel Good“-Gesundheitszentrums.



In der Wasserwelt Rulantica bietet sich ab sofort mit Bikram Yoga eine besondere Gelegenheit zum ganzheitlichen Körpertraining



Das Workout verbessert die allgemeine Fitness, stärkt die mentale Gesundheit, die Wirbelsäule, entgiftet, reinigt Poren sowie Haut und fördert das körperliche Wohlbefinden



Bikram Yoga bei rund 40 °C.