



# Quintessenz

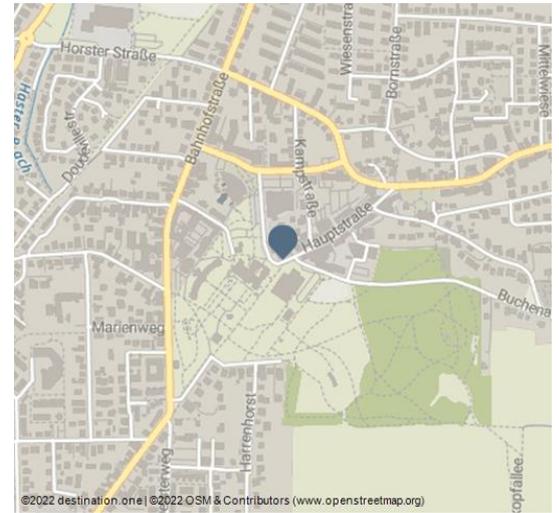
Gesundheitszentrum

Gesundheitswesen

Massagen



Quintessenz Eingang - © KurT Bad Nenndorf - tourist-info@badnenndorf.de



Entdecken Sie den Weg zu innerer Balance, Vitalität und Wohlbefinden durch Yoga, Qi Gong, Reiki, Wellness Massagen und persönliche Beratung. Quintessenz ist mehr als nur ein Yoga-Studio – es ist Ihr persönlicher Raum für Wachstum, Regeneration und ganzheitliche Unterstützung.

**Yoga** Entdecken Sie unsere Vielfalt an wöchentlichen Kursen, von Hatha und Yin Yoga bis hin zu Meditation und Qi Gong, die darauf abzielen, Ihr Wohlbefinden zu verbessern und innere Ruhe zu fördern.

**Private Kurse** profitieren Sie von unseren maßgeschneiderten privaten Kursen, einschließlich Personal Training und individuellen Yoga-Sessions, die speziell auf Ihre Bedürfnisse und Ziele abgestimmt sind.

**Persönliche Beratung** Bei Quintessenz bieten wir nicht nur Yoga und Wellness, sondern auch Qi Gong und Reiki an, um Sie auf Ihrem Weg zu innerer Balance und Wohlbefinden zu unterstützen. Unser Team von erfahrenen Beratern steht Ihnen zur Seite, um Sie bei der Erreichung Ihrer persönlichen Ziele zu begleiten und Ihnen ganzheitliche Unterstützung zu bieten.

**Wellness-Massagen** Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und erleben Sie tiefe Entspannung durch unsere Wellness-Massagen. Von der Klangschalen-Massage nach Peter Hess, über die indische Kopfmassage, bis hin zur Ganzkörpermassage und Hot Stone Therapie – unsere Therapeuten verwenden eine Vielzahl von Techniken, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

## Ansprechpartner:

Herr Sergej Krüger  
Quintessenz  
Hauptstraße 6  
31542 Bad Nenndorf

☎ 016097032067

🏠 <https://quintessenz-studio.de/>

✉ [kontakt@quintessenz-studio.de](mailto:kontakt@quintessenz-studio.de)

## Adresse:

Hauptstraße 6  
31542 Bad Nenndorf

☎ +49 16097032067

🏠 <https://quintessenz-studio.de/>

✉ [kontakt@quintessenz-studio.de](mailto:kontakt@quintessenz-studio.de)

## Autor:

Kur- und Tourismusgesellschaft Staatsbad  
Nenndorf mbH  
[tourist-info@badnenndorf.de](mailto:tourist-info@badnenndorf.de)

### Preisinformationen:

12 € pro Kurs Meditation.

18 € pro Kurs für: Hatha Yoga, Yin Yoga, Senioren Yoga, Männer Yoga, Qi Gong.

45 € für 30 Minuten: Reiki, Yoga Nidra, Pranayama, Gesichtsmassage, Fußmassage, Rückenmassage, Klangschalen Massage nach Peter Hess.

Weitere Angebote sind auf der Homepage zu finden.

### Merkmale:

#### Eignung

für Individualgäste, Senioren geeignet

#### Zahlungsmittel

kostenpflichtig

### Organisation:

Kur- und Tourismusgesellschaft Staatsbad  
Nenndorf mbH

<https://www.badnenndorf.de/>  
[tourist-info@badnenndorf.de](mailto:tourist-info@badnenndorf.de)



QR-Code scannen und diese Seite offline  
speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/-9tYd>

---

Quelle: destination.one

ID: p\_100197543

Zuletzt geändert am 19.12.2023, 13:45

## Weitere Infos:

### Reiki

Entdecken Sie Reiki, eine Energieheilungstechnik, die darauf abzielt, das Gleichgewicht von Körper und Geist wiederherzustellen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

### Personal Training

Profitieren Sie von unserem maßgeschneiderten Personal Training, das speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Ziele abgestimmt ist.

### Pranayama

Durch verschiedene Techniken hilft Pranayama dabei, den Geist zu beruhigen, den Körper zu revitalisieren und ein tiefes Gefühl der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu fördern.

### Hatha Yoga

Tauchen Sie ein in die Welt des Hatha Yoga, wo Körper und Geist in Harmonie gebracht werden, um ein Gefühl von Ganzheit und Ausgeglichenheit zu fördern.

### Yin Yoga

Entdecken Sie Yin Yoga, eine meditative Yoga-Praxis, die tiefe Dehnungen nutzt, um Flexibilität zu verbessern und innere Ruhe zu finden.

### Yoga Nidra

Erleben Sie Yoga Nidra, den "yogischen Schlaf", eine tiefe Entspannungstechnik, die den Geist beruhigt und das Bewusstsein erweitert.

### Meditation

Finden Sie innere Ruhe und Klarheit durch unsere Meditationssitzungen, die darauf abzielen, das Bewusstsein zu schärfen und ein tieferes Verständnis von sich selbst und der Welt um Sie herum zu fördern.

### Wellness Massage

Lassen Sie sich verwöhnen mit unseren Wellness-Massagen, die Muskelverspannungen lösen, die Durchblutung fördern und ein allgemeines Gefühl von Wohlbefinden erzeugen.

### Klangschalen Massage nach Peter Hess

Die Klangschalenmassage nach Peter Hess bietet eine entspannende Erfahrung, bei der die sanften Schwingungen der Klangschalen den Geist beruhigen, körperliche Verspannungen lösen und ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens fördern.

### Satsang

Nehmen Sie teil an unseren Satsang-Treffen, spirituellen Diskussionen, die dazu dienen, Wahrheit und Erleuchtung zu entdecken.

### Senioren Yoga

Unser Senioren-Yoga bietet eine sanfte und anpassungsfähige Praxis, die darauf abzielt, Flexibilität, Kraft und allgemeines Wohlbefinden bei älteren Menschen zu fördern. Kommen Sie zu uns und entdecken Sie die wohltuende Wirkung des Senioren-Yoga auf Körper und Geist.

### Männer Yoga

Entdecken Sie unsere speziell für Männer konzipierten Yoga-Kurse, die eine positive und kraftvolle Erfahrung bieten, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

### Qi Gong

Entdecken Sie Qi Gong, eine chinesische Bewegungs- und Meditationspraxis, die darauf abzielt, den Fluss der Lebensenergie im Körper zu harmonisieren.

## Preisinformationen:

12 € pro Kurs Meditation.

18 € pro Kurs für: Hatha Yoga, Yin Yoga, Senioren Yoga, Männer Yoga, Qi Gong.

45 € für 30 Minuten: Reiki, Yoga Nidra, Pranayama, Gesichtsmassage,  
Fußmassage, Rückenmassage, Klangschalen Massage nach Peter Hess.

Weitere Angebote sind auf der Homepage zu finden.

## Öffnungszeiten:

Montag 10:00 Uhr – 18:00 Uhr Dienstag 10:00 Uhr – 18:00 Uhr Mittwoch 10:00

Uhr – 18:00 Uhr Donnerstag 10:00 Uhr – 18:00 Uhr Freitag 10:00 Uhr – 18:00 Uhr

Samstag Nach Vereinbarung Sonntag Nach Vereinbarung



Quintessenz Hauptstr. 6 Bad Nenndorf - © KurT Bad Nenndorf - tourist-info@badnenndorf.de



Quintessenz Eingangstür - © KurT Bad Nenndorf - tourist-info@badnenndorf.de