



© Kaipara / Kurt Krieger

## Presseeinladung

## Entdecken Sie Yoga & Merinowolle mit Ralf Bauer

**Erfahren Sie, wie Yoga und Merinowolle Ihr Wohlbefinden steigern können – bei einer exklusiven Veranstaltung mit Yogi und Schauspieler Ralf Bauer und Kaipara-Gründer Frank Selter.**

*Allmannshofen* - Tauchen Sie ein in die Welt des Yogas und entdecken Sie, wie sich unsere Merinowolle-Kleidung nahtlos in Ihre Yoga-Praxis und den Alltag integriert – ideal für jede Jahreszeit. Lassen Sie sich von Ralf Bauer inspirieren, der seine Leidenschaft für Yoga mit Ihnen teilt, und erleben Sie, wie Merinowolle Ihren Körper optimal bei jeder Bewegung unterstützt.

### Highlights des Events:

- **Yoga-Session mit Ralf Bauer:** Perfekt für Einsteiger und Yoga-Begeisterte. Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag und erfahren Sie, wie Yoga zu Ihrer körperlichen und seelischen Balance beitragen kann.
- **Eintauchen in die Welt der Merinowolle:** Fühlen Sie den Unterschied hochwertiger Merinowolle von Kaipara und entdecken Sie, wie diese natürlichen Fasern Ihr Wohlbefinden unterstützen.
- **Gemeinsames Erlebnis:** Genießen Sie eine entspannende Kaffeepause und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus.

### Wann?

Mittwoch, 17. April 2024, 14:30 bis 18:00 Uhr

### Wo?

[www.sense-and-soul.de](http://www.sense-and-soul.de)

Max-Plank-Str. 14, 82223 Eichenau (ca. 30 Minuten von München Zentrum)

„Merinowolle ist wie eine zweite Haut, die uns umgibt und für das maximale Wohlfühlen sorgt“, so Kaipara-Gründer Frank Selter. „Da sehe ich die identischen Parallelen in Ralfs Passion zu Yoga und der alltagstauglichen, körperlichen wie seelischen Balance, die sich auf einfache natürliche Prinzipien bezieht und Achtsamkeit im Umgang mit Selbigen verlangt.“

Verpassen Sie nicht diese einzigartige Gelegenheit, Yoga und Kaipara Merinowolle in einer Veranstaltung zu erleben, die speziell darauf ausgerichtet ist, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Ihnen praktische Tipps für den Alltag zu geben: Erfahren Sie, wie man Gesundheit erhält und wohltuende Yoga-Pausen mit erstaunlich einfachen Übungen in den Tagesablauf integrieren kann,  
Wir freuen uns darauf, Sie am 17. April zu begrüßen!  
Für weitere Informationen:

- Event-Details unter [www.kaipara.de/presse/](http://www.kaipara.de/presse/)
- Entdecken Sie mehr über Kaipara Merinowolle: [www.kaipara.de](http://www.kaipara.de)
- Folgen Sie uns und Ralf Bauer auf Instagram: @kaipara\_merino, @yogaralfbauer

Begrenzte Plätze verfügbar! Um Ihre Teilnahme zu bestätigen, senden Sie bitte bis zum 15.04.2024 eine E-Mail an [dagmarambach@texttour-agentur.com](mailto:dagmarambach@texttour-agentur.com).

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns unter +49 172 7443280.

### **Was ist Merinowolle und woher stammt sie?**

<https://kaipara.de/ueber-kaipara>

[www.kaipara.de](http://www.kaipara.de)

**Instagram: @kaipara\_merino**

### **Presseinformation**

Täglich begegnen uns neben schönen Momenten auch viele Erlebnisse und Herausforderungen, die es auszugleichen und abzufedern gilt, um uns nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen. Im Asiatischen gibt es die Redewendung „Bleib flexibel wie ein Bambus“. Auch wenn der Alltag häufig sehr emotional werden kann, laden diese besonderen Mittagsstunden bei Kaipara zum Entspannen und Wohlfühlen ein.

Mit Gründung von Kaipara erfüllte sich Naturfreund und Geschäftsführer Frank Selter im schwäbischen Landkreis Augsburg einen Traum:

„Nachdem ich auf einer Weltreise das „Gold Neuseelands“ kennengelernt hatte, so wird Merinowolle in Neuseeland genannt, wollte ich das beste Merino Shirt der Welt

herstellen. Das ist seitdem meine Passion. Daher auch unser Slogan „Born in New Zealand. Made in Germany“.“

Das Heilyoga, dessen Übungen aus dem tibetischen Hochplateau kommen, ist für Ralf Bauer wie „seine Oase“. Der Tag beginnt früh mit einem Glas heißen Wassers. Für Ralf Bauer ist es der Einstieg in einen Tag, der geprägt sein soll von der Achtsamkeit für sich und den eigenen Körper – und auch für andere Menschen. Als Schauspieler schlüpft er in viele Rollen, im Leben hat er sich festgelegt. Nicht auf eine Rolle, sondern auf eine Haltung, die die Möglichkeit zur Entdeckung und Entfaltung des eigenen inneren Reichtums und zur Gesunderhaltung des Körpers bietet. Auch schauspielerisch überzeugt der gebürtige Karlsruher am liebsten mit Rollen, bei denen neben der inneren Einstellung die äußere Veränderung abgefragt wird.

Die Vorzüge des Yoga vermittelt Ralf in Verbindung mit der tibetischen Ernährungslehre auf Basis von fundierter Erfahrung. Die Tibetische Ernährungslehre ist für Ralf Bauer zusammen mit Yoga und der daraus entstehenden inneren Ruhe und Kraft ein elementar wichtiger Weg, „Gesundheit zu erhalten, statt Krankheit heilen zu müssen. Es ist sehr interessant, sich damit auseinanderzusetzen“. Tibetische Ernährung bedeute zum Beispiel: nach der eigenen Konstitution kochen und dazu die entsprechenden Gewürze wie Kardamom zu nutzen.“ In seinem Tee finden sich auch Nelken, Zimt und Ingwer. Und schließlich sollte auch etwas anderes noch stimmen: „Es muss schmecken.“

Ralf Bauer wirkt ruhig, getragen von einer inneren Ausgeglichenheit. Er möchte vermitteln, was er selbst von tibetischen Mönchen lernen durfte, wie man trotz Rückschlägen mit Freundlichkeit auf das Leben und die Mitmenschen blicken kann. Diese Philosophien nicht als graue Theorien, sondern als gelebte Praxis darzustellen, sei stets aufs Neue eine Herausforderung. „Vom tibetanischen Standpunkt aus gesehen gibt es zwischen Geist und Körper keinen Unterschied. Beide Bereiche gleichzeitig in Balance zu bringen, fördert die Harmonie in Körper, Geist und Seele. Wir sind ein Teil der Natur – auch darauf zielt der Buddhismus ab.“

Thermische Speisen kennt ergänzend zur Ernährungslehre auch die naturheilkundliche, traditionelle tibetische Heilmedizin. „Sie ist mehr als nur Medizin, eine Weltanschauung. Die tibetische Heilmedizin sagt: Was die Elemente mit uns äußerlich machen, machen sie auch innerlich mit uns. Das bietet auf einfache und dabei effiziente Art Ansätze, im Alltag auf seinen Körper und sein Bauchgefühl zu hören: Ich

esse, wonach mir ist. So gebe ich meinem Körper das, was er braucht. Und er gibt mir die Energie, die ich brauche.“

Wie das Naturmaterial Merinowolle unterstützen kühlende und wärmende Lebensmittel durch thermoregulierende Eigenschaften das positive Körperempfinden an heißen Sommertagen wie in der nasskalten Winterzeit.

Bequeme, lockere Kleidung, ermöglicht Bewegungsfreiheit. Wärmend und kühlend – wie auch Essen von innen heraus ausgleichend auf das Wohlbefinden wirken und den Organismus in Balance bringen kann.

Schon ein einzelnes Kleidungsstück ist entscheidend, ob man sich wohl fühlt in seiner Haut. Einen gesunden Standpunkt findet, wer sich mit jedem Schritt und jeder Faser seines Körpers und seiner Kleidung darauf verlassen kann, dass der Boden unter den eigenen Füßen und das Umfeld, mit dem man sich umgibt, berechenbar bleibt.

Naturnähe und Bodenständigkeit assoziieren daher aus gutem Grund Geborgenheit, Behaglichkeit, Sicherheit und Stabilität.

Hochwertige Merinowolle zeichnet sich als Urban wie auch Sportswear durch Tragekomfort aus, ist angenehm weich, kratzfrei, antibakteriell, warm auch bei Nässe. Natürlich und nachhaltig, ohne Rückstände abbaubar, überzeugt die tierfreundliche, ressourcenschonende Herstellung durch höchste Maßstäbe an den Tierschutz – von der artgerechten Haltung bis zur Schur.

Erleben Sie beim gemeinsamen Kochen mit Ralf Bauer die harmonisierende Verbindung von Ernährungstipps in der kalten Jahreszeit mit Kaipara, in Deutschland produzierter Funktionskleidung. Für ein optimales Temperaturniveau und eine wohltuende und gesundheitsfördernde Work-Life-Balance.

Loslassen, sich gesund und vital mit Bewegung für regenerierende Auszeiten von Alltagsgewohnheiten lösen – für ihre individuelle Midseason zu allen Jahreszeiten.

**Was ist Merinowolle und woher stammt sie?**

<https://kaipara.de/ueber-kaipara>

[www.kaipara.de](http://www.kaipara.de)

**Instagram: @kaipara\_merino**

## **Kurzvita Ralf Bauer**

Ralf Bauer hat seinen Beruf an der Stage School of Dance and Drama in Hamburg gelernt. Bevor er 1995 als Nik Andersen in der Surfer-Serie „Gegen den Wind“ weithin bekannt wurde, moderierte er den „Disneyclub“. Im Anschluss folgten zahlreiche Fernsehproduktionen, Kinofilme und große Theaterrollen.

Der Schauspieler setzt sich für die Rechte der Tibeter in ihrer Heimat und in den Exilländern ein. Er hat selbst bereits mit buddhistischen Mönchen gelebt und empfindet eine tiefe Verbundenheit mit dem tibetischen Volk.

Ralf Bauer engagiert sich für Flüchtlinge aus Tibet und Bedürftige in Nepal und Nordindien - darunter viele Kinder.

In den 90er-Jahren engagierte sich Ralf Bauer erstmals für Kinder in Not, reiste für UNICEF nach Rumänien, Thailand und Vietnam - und fuhr selbst mit Hilfskonvois nach Rumänien, um dort in Kinderheimen Güter wie Nahrungsmittel, Decken, Schuhe, warme Kleidung und Spielsachen zu übergeben. Ralf Bauer hat fünf DVDs und ein Buch über Yoga veröffentlicht.

<https://www.ralfbauer-yoga.de/>

Instagram: @yogaralfbauer und @ralf.bauer.official