

Januar 2025

PRESSEMITTEILUNG

Gesundheit neu erleben in Bad Mergentheim: Über 150 Wege zu mehr Wohlbefinden

Bad Mergentheim – Im neuen Jahr endlich in ein gesünderes Leben starten: Mit einem in dieser Dichte, Tiefe und Vielfalt in Deutschland einzigartigen Programm aus mehr als 150 verschiedenen Workshops, Vorträgen und Mitmachangeboten setzt die Gesundheitsstadt Bad Mergentheim im Dreiländereck Baden-Württemberg – Bayern – Hessen 2025 Maßstäbe, gute Neujahrsvorsätze Wirklichkeit werden zu lassen. Von Mentalcoaching für mehr Resilienz über achtsame Entspannungstechniken bis hin zu innovativen Ernährungs- und Bewegungsangeboten bietet das diesjährige Bad Mergentheimer Vitalprogramm zahllose Inspirationen für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit, Wohlbefinden und Gesundheit.

Premiere für ein großes Yogafestival im Mai

Ein besonderes Highlight im Jahreskalender ist der „Mai(n) Flowday Taubertal“, ein ganztägiges Yoga- und Meditationsfestival am 17. Mai. Mit über 20 Angeboten, von Yogastunden über Klangreisen bis hin zu veganer Kulinarik, lädt es Einsteiger und Fortgeschrittene dazu ein, innere Ruhe und Inspiration zu finden. Neben klassischen Yogastilen gibt es auch Live-Konzerte, kreative Workshops wie Klangyoga oder Meditationen mit ätherischen Ölen.

Neue Gelassenheit finden

Mehr als zwei Drittel der Deutschen wollen laut einer neuen Studie der DAK-Gesundheit 2025 etwas gegen die zunehmende Stressbelastung tun: In speziellen „Coaching-Times“ lernen Teilnehmende in Bad Mergentheim, Stress besser zu managen und gelassener durch den Alltag zu gehen (Start am 4.3.). Eine weitere Coaching-Serie widmet sich dem Thema „Mental Load“ (Start am 3.6.): Das Phänomen beschreibt die Belastung, die durch das ständige Planen und Organisieren alltäglicher Aufgaben entsteht. Dieses Coaching vermittelt Rezepte, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu finden.

Ein besonderes, interaktives Highlight ist beispielsweise auch das Format „Atembalance“ (sechs Termine von Ende März bis Ende September), das sich der Kraft des Atems widmet. Inmitten des Kurparks, umgeben von der heilsamen Aerosolatmosphäre der Paulsquelle, erlernen die Teilnehmer stressreduzierende Atemübungen. „Unsere Angebote sollen nicht nur helfen, gesund zu werden, sondern auch dabei unterstützen, gesund zu bleiben“, erklärt Franziska Becker, Kur- und Gesundheitsberaterin beim Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness, das das Programm auflegt.

Die gesunde Kraft der Natur neu entdecken

Weitere Höhepunkte des Programms sind die „Herz-Chakra-Meditation“ (sechs Termine im Juli und August), die hilft, innere Balance zu finden, sowie die Vortragsreihe „Insight – Psychologie im Fokus“ mit Themen wie ADHS (27.5.), Transidentität (14.10.) oder auch Depressionen im Alter (4.11.). Darüber hinaus laden Workshops wie „Naturkosmetik mit Kräutern Do it Yourself“ (vier Termine von April bis Juli) dazu ein, Pflegeprodukte aus natürlichen Zutaten selbst herzustellen, und das „Frühaufsteher-Qigong“ unter freiem Himmel bietet einen meditativen Start in den Tag (acht Termine im Mai und Juni).

Ernährungsgespräche mit Trendthemen unserer Zeit

Die Ernährung steht wieder stark im Fokus des Programms: In der beliebten Reihe Ernährungsgespräch beleuchtet Diätassistentin Iris Gutbrod Trendthemen wie „Histamin – Botenstoff mit Nebenwirkungen“ (22.4.), „Nüsse und Samen als Nahrungsergänzung“ (29.7.) und „Der Darm – Krebsprophylaxe mit Messer und Gabel“ (21.10.).

Ein weiteres herausragendes Angebot ist die Vortragsreihe „Medizin & Gesundheit im Fokus“. Hier werden Themen wie „Aus der Hand lesen – Was wir äußerlich sehen und was behandelt werden muss“ („Tag der Hand“ am 11.3.), „Cholesterin – Etabliertes und Neues“ (8.4.), „Medizinische Rehabilitation“ (3.6.) oder die Herzgesundheit („Herzwoche“ am 18.11.) von renommierten Ärztinnen und Ärzten beleuchtet, um den Gästen fundiertes Wissen zu vermitteln.

Integrative Medizin als Schwerpunkt

Ergänzt wird dies durch Vorträge aus der Reihe „Arzt im Gespräch“. Diese gibt zum einen praxisnahe Tipps zu Themen wie der „Schlafapnoe“ (25.3.). Hinzu kommt dort ein Schwerpunkt zur Integrativen Medizin mit Vorträgen zu „Integrative Medizin bei Herz-Kreislauf-Beschwerden“ (29.4.) oder zu „Integrative Medizin bei Magen-Darm-Beschwerden“ (30.9.).

Zudem informiert das Caritas-Krankenhaus Bad Mergentheim in Kooperation mit dem Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness über aktuelle Erkenntnisse verschiedener Erkrankungen – beispielsweise zu „Hilfe bei Gelenkschmerzen – Moderner Gelenkersatz für Knie und Hüfte“ (15.4.) oder zu „Früherkennung rettet Leben – Wie Brust- und Prostata-MRT Ihre Gesundheit sichern“ (13.5.).

Viele entspannende Angebote für Körper, Geist und Seele

Angebote wie die Coachings „Duft & Wandel“ (vier Termine im Oktober) helfen zudem, mit ätherischen Ölen den Geist zu entspannen. Besonders empfehlenswert sind das „Wandern durch die Jahreszeiten“ oder das „Radeln für die Gesundheit“ – Angebote, bei denen die Teilnehmer die Natur rund um Bad Mergentheim auf geführten Touren erleben können. Das komplette Vitalprogramm 2025 des Instituts für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness finden Interessierte unter www.bad-mergentheim.de.

Mehr Informationen über Bad Mergentheim:

Frau Julia Krupka
Tel. 07931/965-220
E-Mail: j.krupka@kur-badmergentheim.de

Sie finden diesen und weitere Presstexte, Fotos in Druckqualität sowie interessante Infos in Kürze zum bequemen Download unter der Web-Adresse: badmergentheim.newswork.de sowie www.bad-mergentheim.de, Rubrik Presse