

März 2025

PRESSEMITTEILUNG

Premiere für den „Mai(n) Flowday Taubertal“ am 17. Mai:

Yoga boomt – und Bad Mergentheim feiert das mit einem einzigartigen Festival

Bereits sechs Millionen Deutsche setzen auf die Kraft der aus Indien stammenden Lehre, die Körper und Geist in neue Harmonie bringt. Baden-Württembergs Gesundheitsstadt will mit einem besonderen „Wohlfühl-Highlight 2025“ noch mehr Menschen Lust machen, diese besondere Entspannungstechnik zu entdecken. Geplant ist ein Yoga-Event der Superlative.

Bad Mergentheim – Immer mehr Menschen in Deutschland vertrauen auf die Kraft des Yoga. Während die jahrtausendealte Praxis in Indien tief verwurzelt ist, hat sie längst auch ihren festen Platz in der westlichen Welt gefunden. Allein in Deutschland praktizieren nach aktuellen Schätzungen über sechs Millionen Menschen regelmäßig Yoga – Tendenz steigend. Kein Wunder: Yoga bringt Körper und Geist in Einklang, reduziert Stress und stärkt das innere Gleichgewicht.

„Yoga ist viel mehr als Sport – es ist eine Lebenseinstellung, die Menschen dabei hilft, bewusster, entspannter und glücklicher zu leben“, sagt Franziska Becker, Kur- und Gesundheitsberaterin beim Institut für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness. Genau diese Erfahrung können Besucher des „Mai(n) Flowday Taubertal“ am 17. Mai 2025 machen – einem in dieser Form einzigartigen Tag voller Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung vor der Kulisse des Bad Mergentheimer Kurparks, prämiert als einer von Deutschlands schönsten Parks. Auf über 130.000 Quadratmetern eröffnet er mit seiner leuchtenden Blumenpracht, seinen mächtigen Bäumen und gepflegten Grünflächen eine Oase der Entspannung und eine optimale Umgebung für die Premiere des „Mai(n) Flowday Taubertal“.

Ob Anfänger oder erfahrener Yogi – jeder ist willkommen

Von 9 Uhr bis 21.30 Uhr verwandelt sich das Kurhaus Bad Mergentheim in eine Oase der Ruhe und Energie. Über 20 verschiedene Angebote laden dazu ein, Yoga in all seinen Facetten zu erleben – von aktiven Flows bis zu meditativen Klangerlebnissen. Workshops, Massagen, Klangreisen und Musik machen das Festival zu einem Rundum-Erlebnis für Körper und Seele.

Ob Anfänger oder erfahrener Yogi – jeder ist willkommen. „Der Mai(n) Flowday Taubertal ist für alle da, die sich eine bewusste Auszeit gönnen möchten. Egal ob jemand Yoga schon lange praktiziert oder zum ersten Mal ausprobieren möchte – dieser Tag ist eine Einladung, dir selbst etwas Gutes zu tun“, sagt Sonja Lanig von HERZraum YOGA & BEYOND, die in Kooperation mit der Kurverwaltung das Festival organisiert, und ergänzt: „Und was gibt es Schöneres, als einen Tag voller Bewegung, Musik und Gemeinschaft inmitten der Natur zu verbringen?“

„Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Erleben“, so Becker. Auch das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz: Vegane Speisen, Tee- und Getränkestationen sowie Rawcakes – gesunde Kuchen aus Nüssen und frischen Früchten – sorgen für besondere Genussmomente. Massagen mit Aromaölen setzen noch ein zusätzliches Wohlfühl-Highlight.

Mehr Infos und Ticketbuchung

Der Mai(n) Flowday Taubertal wird von HERZraum YOGA & BEYOND in Kooperation mit der Kurverwaltung Bad Mergentheim organisiert. Tickets zum Preis von 99 Euro sind online erhältlich unter: www.kurpark.reservix.de.

Das Programm: Highlights und besondere Erlebnisse

9 – 10 Uhr:

Stille und bewegte Meditation mit Sonja (Großer Kursaal)

Der perfekte Start in den Tag: Gemeinsam ankommen, loslassen, eintauchen.

10.30 – 11.30 Uhr:

Intuitives Yoga mit Tatjana (Großer Kursaal)

Sanfte Bewegungen, Atemfluss und tiefe Entspannung – für mentale Balance und Achtsamkeit.

10.30 – 11.30 Uhr:

Armbalance Flow mit Susanne (Kleiner Kursaal)

Ein spielerischer Ansatz für alle, die sich trauen, auf Händen zu stehen.

12 – 13 Uhr:

Aromayogaflow mit Alex, Jasmin & Christina (Großer Kursaal)

Ätherische Öle treffen auf Yoga – eine besondere Erfahrung für Körper und Geist.

12 – 13 Uhr:

Hatha Yoga & Gongs mit Sibylle (Klangraum)

Tiefenentspannung durch sanfte Bewegungen und kraftvolle Gong-Schwingungen.

12 – 13 Uhr:

Kundalini Yoga mit Christine (Kleiner Kursaal)

Dynamische Yoga-Haltungen, kraftvolle Atemtechniken sowie meditativ-entspannende Techniken.

14 – 15 Uhr:

Klangentspannung mit Meike (Klangraum)

Tiefenentspannung durch Klangwellen.

14 – 15 Uhr:

Somatic Yoga mit Eva (Großer Kursaal)

Langsame, bewusste Bewegungen helfen, innere Anspannung zu lösen.

14 – 15 Uhr:

Dankesmandala & Despacho-Ritual mit Andrea (Kleiner Kursaal)
Eine spirituelle Verbindung zur Natur durch ein traditionelles Ritual.

15.30 – 16.30 Uhr:

Viniyoga mit Diana (Großer Kursaal)
Eine Yogapraxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

15.30 – 16.30 Uhr:

Meditationsworkshop „Raus aus dem Stress – rein in Deine Mitte“ mit Susanne
(Kleiner Kursaal)
Die Kraft der Meditation für innere Ruhe und Gelassenheit.

17 – 18 Uhr:

Feminin Yoga mit Christina (Kleiner Kursaal)
Yoga zugeschnitten speziell auf den weiblichen Körper und dessen Besonderheiten.

17 – 18.30 Uhr:

Yin Yoga mit Live-Musik & Klangreise (Klangraum)
Tiefe Dehnungen und musikalische Begleitung schaffen ein intensives Erlebnis.

19.30 – 21.30 Uhr:

Gemeinsames Mantra-Singen & Klangreise mit Handpans (Großer Kursaal)
Ein stimmungsvoller Abschluss mit meditativen Klängen und Gesängen.

Ganztägige Angebote:

„Klänge mit allen Sinnen erleben“ mit Sabine (Großer Gartensaal)
Die faszinierende Welt der Klänge und Klangschalen.

„Handmassage mit Katrin“ (Kleiner Gartensaal)
Ankommen, Loslassen, Kraftschöpfen – tiefe, reinigende Entspannung durch Handmassage.

„Thai Yoga & Schulter-Nacken-Kopf-Massage“ mit Heidi (Kleiner Gartensaal)
Thai Yoga kombiniert sanft Yoga-Übungen und Elemente der traditionellen thailändischen Massage.

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