

April 2026

**PRESSEMITTEILUNG**

## Ein Ort als Yoga-Bühne: Bad Mergentheim findet seinen Flow

---

*Drei Tage Yoga, Achtsamkeit und Klang: Die Mind-Flowdays verwandeln Kurhaus und Kurpark im Juni in eine Bühne für Bewegung und Balance.*

**Bad Mergentheim – Tief durchatmen, den Alltag loslassen und neue Energie tanken: Süddeutschlands Gesundheitsstadt Bad Mergentheim wird im Juni erneut zum Treffpunkt für Yoga- und Achtsamkeitsbegeisterte. Nach dem erfolgreichen Mai(n) Flowday Taubertal im vergangenen Jahr wächst das Format 2026 deutlich: Aus einem einzelnen Event wird ein ganzes Wochenende. Die Mind-Flowdays Taubertal finden vom 19. bis 21. Juni 2026 im Kurhaus und im Kurpark von Bad Mergentheim statt – mit einem vielfältigen Programm aus Yoga, Workshops, Meditationen, Klangerlebnissen und Konzerten.**

Damit reagiert die Kurverwaltung auf das wachsende Interesse an Yoga und ganzheitlicher Gesundheitskultur. Die Veranstaltung beginnt am Freitagabend und erstreckt sich über zwei volle Tage bis Sonntagnachmittag – mit zahlreichen Angeboten für Anfänger ebenso wie für erfahrene Praktizierende.

„Yoga verbindet Bewegung, Achtsamkeit und innere Balance – genau das, wofür Bad Mergentheim als Gesundheitsstadt steht“, sagt Julia Krupka von der Kurverwaltung Bad Mergentheim. „Mit den Mind-Flowdays schaffen wir ein inspirierendes Wochenende, das Menschen die Möglichkeit gibt, bewusst innezuhalten und neue Impulse für Körper und Geist mitzunehmen.“

### **Yoga-Boom in Deutschland**

Aktuelle Zahlen zeigen: Yoga ist inzwischen weit mehr als ein Nischentrend. Laut Studien praktizieren in Deutschland rund fünf Millionen Menschen regelmäßig Yoga, Tendenz steigend. Besonders seit der Pandemie entdecken viele Menschen Yoga als Weg zu mehr Ausgleich, mentaler Stärke und körperlicher Gesundheit.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen zudem zahlreiche positive Effekte: Regelmäßige Yoga-Praxis kann Stress reduzieren, die Beweglichkeit verbessern, Rückenbeschwerden lindern und die mentale Resilienz stärken. Auch in der Prävention und Gesundheitsförderung spielt Yoga deshalb eine zunehmend wichtige Rolle – ein Ansatz, der hervorragend zur Gesundheitskompetenz Bad Mergentheims passt.

### **Vielfalt aus Bewegung, Klang und Achtsamkeit**

Die Mind-Flowdays greifen diese Entwicklung auf und verbinden klassische Yoga-Praxis mit modernen Achtsamkeitsformaten. In den lichtdurchfluteten Räumen des Kurhauses sowie unter freiem Himmel im Kurpark erwartet die Teilnehmer ein abwechslungsreiches Programm. Insgesamt stehen mehrere Indoor-Räume sowie ein liebevoll gestaltetes Outdoor-Angebot zur Verfügung.

Geplant sind unter anderem verschiedene Yogastile, Workshops, Meditationen, Klangerlebnisse, Konzerte sowie Angebote rund um Entspannung und Selbstfürsorge. Ergänzt wird das Wochenende durch gesunde Verpflegung, vegane Gerichte, Tees und kleine kulinarische Highlights.

„Wir möchten ein Wochenende schaffen, das inspiriert und zugleich Raum für persönliche Erfahrungen bietet“, sagt Sonja Lanig vom Veranstalter herzraum yoga & beyond. „Ob jemand Yoga zum ersten Mal ausprobiert oder bereits lange praktiziert – jeder kann hier seinen eigenen Flow finden.“

### **Kurpark als Bühne für Achtsamkeit**

Eine besondere Rolle spielt auch die Kulisse: Das Kurhaus und der angrenzende Kurpark bieten ideale Voraussetzungen für Bewegung und Entspannung in der Natur. Gerade die Kombination aus historischen Kuranlagen, viel Grün und moderner Gesundheitskultur verleiht dem Event eine besondere Atmosphäre.

Die Mind-Flowdays starten am Freitag, 19. Juni, um 18 Uhr und enden am Sonntag, 21. Juni, gegen 15.30 Uhr. Neben dem Festivalpass werden auch Tages- und Abendtickets angeboten, sodass Besucher flexibel teilnehmen können.

### **Bad Mergentheim: 200 Jahre Gesundheits-Tradition und -Innovation**

Für Bad Mergentheim ist das Yoga-Wochenende ein weiterer Baustein, um das Profil als Gesundheits- und Wohlfühldestination zu stärken. Denn die Idee der Kurstadt – Gesundheit, Prävention und bewusste Auszeiten – passt perfekt zur wachsenden Bewegung rund um Yoga und Achtsamkeit. Oder, wie Julia Krupka es formuliert: „Die Mind-Flowdays zeigen im Jahr des 200. Geburtstags Bad Mergentheims, wie innovative Gesundheitsangebote und die traditionsreiche Kurkultur zusammenfinden – zu einem Wochenende, das noch lange nachwirkt.“

*Bildunterschriften:*

*Tief durchatmen, den Alltag loslassen und neue Energie tanken: Süddeutschlands Gesundheitsstadt Bad Mergentheim wird vom 19. bis 21. Juni erneut zum Treffpunkt für Yoga- und Achtsamkeitsbegeisterte. Foto: iStock/Drazen Zigic*

*„Wir möchten ein Wochenende schaffen, das inspiriert und zugleich Raum für persönliche Erfahrungen bietet“, sagt Sonja Lanig vom Veranstalter herzraum yoga & beyond. Foto: Sonja Lanig*

*Auch in der Prävention und Gesundheitsförderung spielt Yoga eine zunehmend wichtige Rolle. Die Mind-Flowdays greifen diese Entwicklung auf und verbinden klassische Yoga-Praxis mit modernen Achtsamkeitsformaten. In den lichtdurchfluteten Räumen des Kurhauses sowie unter freiem Himmel im Kurpark erwartet die Teilnehmer ein abwechslungsreiches Programm. Foto: iStock*

**Mehr Informationen über Bad Mergentheim:**

**Frau Julia Krupka**  
Tel. 07931/965-220  
E-Mail: [j.krupka@kur-badmergentheim.de](mailto: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](http://badmergentheim.newswork.de) sowie [www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de), Rubrik Presse**