INSTITUT FÜR BAD MERGENTHEIMER KURMEDIZIN, GESUNDHEITSBILDUNG UND MEDIZINISCHE WELLNESS

VORVERKAUF SICHERN BIS 31.12.2026!

MIND-FLOWDAY
BAD MERGENTHEIM

EIN TAG NUR FÜR DICH –
VOLLER MÖGLICHKEITEN, DICH NEU ZU ENTDECKEN!

- **VERSCHIEDENE YOGASTILE**
- **MEDITATION**
- **MUSIK**
- **WORKSHOPS**
- **ACHTSAMKEIT**
- **VERBINDUNG**



05.06.2027

VON 9:00 – 21:30 Uhr, KURHAUS UND KURPARK

EGAL OB YOGAANFÄNGER ODER ERFAHRENE PRAKTIZIERENDE: DU BIST HERZLICH WILLKOMMEN

Mehr Infos & die Buchung findest du hier!

Bad Mergentheim
Kurverwaltung

bad-mergentheim.de · Änderungen vorbehalten

MIND-FLOWDAY

Bad Mergentheim

Ein Tag nur für dich

Ein Tag nur für dich – voller Möglichkeiten, dich selbst neu zu entdecken und zu erleben!
Tauche ein in die Welt des Yoga oder lass dich von neuen Impulsen inspirieren –
unser vielfältiges Programm bietet dir Raum für Bewegung, Stille, Genuss und persönliche Entwicklung.

Erwarte eine bunte Mischung aus Yogastunden verschiedenster Stile und Traditionen, inspirierenden Workshops, tiefgehenden Meditationen und berührenden Klangerlebnissen.
Auch für dein leibliches Wohl ist gesorgt: Dich erwarten vegane Köstlichkeiten zum Mittag- und Abendessen, Raw Cakes sowie Tee- und Getränkestationen
(nicht im Ticketpreis enthalten).

Wir laden dich ein zum Loslassen, Bewegen, Auftanken und Genießen – in drei liebevoll gestalteten Indoor-Räumen sowie bei schönem Wetter auch draußen unter freiem Himmel.
Erkunde neue Seiten an dir, probiere verschiedene Yogarichtungen aus und finde genau das, was dir guttut.

Freue dich auf ein abwechslungsreiches Programm aus dynamischen, fließenden Einheiten und ruhigen, meditativen Momenten – alles in einer entspannten und herzlichen Atmosphäre an diesem wunderschönen Kraftort im Taubertal, der dich mit neuer Energie, Freude und innerer Ruhe erfüllt.

Der Mind-Flowday Bad Mergentheim ist für alle da!
Egal ob Yogaanfänger *oder* erfahrene Praktizierende – du bist herzlich willkommen.
Alles, was du brauchst, ist bequeme Kleidung, deine Yogamatte und eventuell eine Decke oder ein Kissen für deine persönliche Wohlfühlpraxis.

Ort: Kursaal Bad Mergentheim – direkt am idyllischen Kurgarten
Drinnen & draußen: 3 Indoor-Räume + liebevoll gestaltetes Outdoor-Programm
Einlass ab 8:15 Uhr

Voller Möglichkeiten dich neu zu entdecken!

9:00 – 10:00 Uhr

Eröffnung & Ankommen

Mit Sonja Lanig und allen Beteiligten

Großer Kursaal



Wir laden dich herzlich ein, gemeinsam mit uns diesen ganz besonderen Tag in einem geschützten und bewussten Raum zu eröffnen. Unsere Eröffnung ist eine Einladung zum Innehalten, Ankommen und Verbinden – mit dir selbst, dem Ort und der Gemeinschaft um dich herum.
In dieser besonderen Runde öffnen wir den Raum für einen Tag voller Achtsamkeit, Bewegung und innerem Wachstum.

Sei willkommen, so wie du bist.

Sonja ist leidenschaftliche Yogalehrerin (byv), Wildkräutererlebnisführerin, ThetaHealerin, die Gründerin von herzraum yoga & beyond und noch so vieles mehr.
Sie liebt es zu reisen und entdeckt gerne „neue“ Welten im Außen und in sich selbst.
Es bereitet ihr unheimlich viel Spaß Projekte zu kreieren die Menschen miteinander und mit sich selbst in Verbindung bringen.
Seit über 15 Jahren ist die Yogamatte ihr treuer Begleiter - die Matte ist ihre Ruheinsel und ihr Surfbrett um die manchmal herausfordernden Wellen des Lebens zu bestreiten.
Sonja möchte mit all ihrem Wirken zu einer gesünderen, naturverbundeneren, freieren, ausgeglicheneren und liebevolleren Welt beitragen - das darf auch Spaß machen.
Egal ob bei ihren Yogastunden für Menschen wie du & ich online sowie offline oder in Unternehmen beim Businessyoga, ihren Wildkräuterkursen oder Frauenkreisen - Lebensfreude, Leichtigkeit & Empathie liegen ihr dabei sehr am Herzen.

Weitere Infos findest du auch unter www.deinherzraum.eu und verbinde dich gerne auch mit Sonja über Instagram unter @sonja_herzraum_yoga_and_beyond

10:30 – 11:30 Uhr

Rise & Flow

Mit Christine Keiner

Großer Kursaal



Energie wecken. Kraft entfalten. Leichtigkeit spüren.

Beginne den Tag mit einem kraftvollen Vinyasa Flow, der deinen Körper belebt und deinen Geist klar werden lässt.
Durch die Verbindung von Atem und Bewegung entsteht eine fließende Praxis voller Energie, Stabilität und Präsenz. Dynamische Sequenzen bringen den Kreislauf in Schwung, stärken die Muskulatur und schaffen Raum für neue Lebendigkeit.
Nach der aktiven Praxis führt eine entspannende Schluss-phase in Ruhe und Ausgeglichenheit.Ein idealer Start in einen inspirierenden Mind-Flowday.

Zu Christine Keiner
Christine unterrichtet seit 2010 Yoga im In- und Ausland. Als international zertifizierte Yogalehrerin, Yogatherapeutin und systemischer Coach gestaltet sie kraftvolle und kreative Yogastunden, in denen Bewegung, Atmung und Achtsamkeit zu einer inspirierenden Einheit verschmelzen.

Kontakt und Website:
christine@blossom-coaching-yoga.de
www.blossom-coaching-yoga.de

10:30 – 11:30 Uhr

Ganz bei mir

Mit Sabrina Mund

Kleiner Kursaal



Eine ruhige Yogastunde, in der es nicht darum geht, etwas zu erreichen, sondern vielmehr darum, wahrzunehmen.

Mit sanften, bewussten Bewegungen lenkst du deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und deinen Atem.
Du darfst langsamer werden, spüren, was gerade da ist, und so ganz bei dir ankommen.

Zum Abschluss erwartet dich eine geführte Meditation, bei der du noch einmal ganz bewusst bei dir sein darfst und mit deiner Aufmerksamkeit tief nach innen gehst.

Sabrina ist Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin. Sie praktiziert Yoga nicht nur, um ihren Körper zu mobilisieren, zu dehnen und zu kräftigen. Für sie geht es beim Yoga vor allem darum, den eigenen Körper wieder bewusst zu spüren, Energien wahrzunehmen und zu lenken und bei sich anzukommen.
Zudem liebt Sabrina es zu meditieren – Gedanken und Gefühle bewusst wahrzunehmen, an inneren Themen zu arbeiten und aktiv die eigene Zukunft zu gestalten.
Am liebsten praktiziert Sabrina draußen in der Natur – an ihrem Ort mitten in den Weinbergen von Oberlauda, wo sie auch Kurse anbietet.

Schau gerne mal auf ihrer Seite herzensweg-sabrina.com vorbei und verbinde dich mit ihr über Instagram unter @herzensweg_sabrinamund.

10:30 – 11:30 Uhr

Breathwalk - achtsames Gehen mit bewusster Atmung

Mit Eva Hellinger & Christine Rotter

Kurpark



Breath Walk® kombiniert Spazierengehen, bewusste Atemmuster, Achtsamkeit und Yogaübungen in mehr als 16 Programmen.

Jedes Breathwalk Programm liefert dir wunderschöne, effektive Übungen. Es verschafft dir die Möglichkeit, die Ebene deiner Energie, deiner Stimmungen und deines Geisteszustandes frei zu wählen.

Breathwalk vergrößert Lebenskraft und steigert geistige Klarheit.

Es verbindet achtsames und einfaches Gehen mit rhythmischer und bewusster Atmung sowie meditativen Übungen im Freien. Die Technik des Breathwalk ist einfach – dennoch ist die Wirkung tiefgehend.



Jeder Breathwalk hat fünf Phasen und ist auf ein klar definiertes Ziel ausgerichtet. So baut z. B. ein Walk systematisch Energie auf, ein anderer Walk wandelt Ängste in Gelassenheit.

- ✓ Breathwalk fördert die Gesundheit von Herz und Kreislauf.
- ✓ Stoffwechsel und Drüsensystem werden angeregt.
- ✓ Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt und das Gangbild verfeinert sich.
- ✓ Breathwalk erhöht die Konzentrationsfähigkeit und stimuliert das Sehvermögen.
- ✓ Die Atmung vervollständigt sich und die Stimmung hellt auf.
- ✓ Breathwalk stärkt, regeneriert und führt in einen Zustand von Harmonie und Verbundenheit.

Die Verbindung aus Yoga, Walking und synchronisierter Atmung wurde bereits 1969 von Yogi Bhajan, Meister des Kundalini Yoga, in Zusammenarbeit mit dem US-Psychologen Dr. Gurucharan Singh Khalsa entwickelt. Es basiert auf Jahrtausende alten Erkenntnissen aus dem Yoga.

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

10:30 – 11:30 Uhr

Ayurveda -Die Wissenschaft vom langen, glücklichen Leben

Mit Julia Dietz

Kleiner Gartensaal



Tauche ein in die faszinierende Welt des Ayurveda –
der jahrtausendealten indischen Lebensweisheit.

In diesem kurzen, inspirierenden Vortrag
nehme ich dich mit auf eine Reise
zu mehr Wohlbefinden, innerer Balance und Lebensfreude.

Du erfährst, wie du mit einfachen, alltagstauglichen Tipps
und kleinen Veränderungen mehr Harmonie in dein Leben
bringen kannst – ganz ohne großen Aufwand, dafür mit viel
Achtsamkeit für dich selbst.

Über mich:
Ich bin Julia, Kundalini-Yoga-Lehrerin, Ayurveda-Coach und Gründerin von Pratyahara. Mit viel Herz und Leidenschaft begleite ich Menschen in dabei, wieder mehr in Verbindung mit sich selbst zu kommen.

Mehr zu Julia: Instagram: @julia_pratyahara / www.julia-kundalini-yoga.de

12:00 – 13:00 Uhr

Der Fluss des Lebens - Vinyasa Flow- Yin Yoga- Live-Piano

Mit Markus Köhnlein

Großer Kursaal



Stell dir einen Gletscher hoch oben
in den Bergen vor.
In vollkommener Stille beginnt das Eis zu schmelzen. Ein sanftes Bächlein entsteht, das allmählich an Kraft gewinnt, zu einem reißenden Fluss heranwächst und schließlich in die unendliche Ruhe des Meeres mündet.
Genau auf diese Reise möchte ich dich mitnehmen.

Freue dich auf eine kraftvolle, dynamische Vinyasa-Praxis, die dich in Bewegung bringt, deinen Körper fordert und deine Energie zum Fließen bringt. Anschließend lassen wir die Wellen langsam verebben und tauchen in eine ausgedehnte Yin-Yoga- und Entspannungsphase ein, begleitet von sanften, live gespielten Klavierklängen.

Eine Yogastunde zwischen Kraft und Hingabe, Bewegung und Stille – vom ersten Tropfen bis zum weiten Ozean.

Markus Köhnlein – Yogalehrer, Autor und Musiker

In seiner Jugend spielte Markus noch in einer Black-Metal-Band. Heute sitzt er am weißen Klavier und singt Mantras. Sein Lebensweg war alles andere als geradlinig – dafür aber umso lehrreicher.
Einem Ruf seines Herzens folgend brach er sein Maschinenbaustudium ab und reiste ohne großen Plan nach Indien. Er verbrachte über zwei Jahre auf dem Subkontinent und machte dort außer den tausend wundervollen Erinnerungen machte seine Yogalehrerausbildung.
Fast zehn Jahre später leitet er sein eigenes Yogastudio „Arkus Yoga“ in Rothenburg ob der Tauber und ist weiterhin als Autor und Musiker aktiv.

All sein Wirken ist gezeichnet von seiner mit Leichtigkeit gelebten Spiritualität und seiner ansteckenden Freude.

12:00 – 13:00 Uhr

Breathe & Flow - Atme dich zurück zu dir

Mit Lisa Kallip

Kleiner Kursaal



In dieser Session lade ich dich ein,
den Alltag für einen Moment hinter dir zu lassen,
durchzuatmen
und wieder ganz bei dir selbst anzukommen.
Mit bewusster Atemarbeit und einem achtsamen Raum für dich darfst du loslassen,
neue Energie schöpfen und dich selbst auf eine ganz neue Weise erleben.

Über mich

Ich bin Lisa Kallip seit mehr als 10 Jahren ist es meine Leidenschaft, Menschen auf ihrem Weg zu mehr Verbindung mit sich selbst, innerer Klarheit und Lebendigkeit zu begleiten.
Mehr Infos findest du hier www.breathing.global

12:00 – 13:00 Uhr

Gehmeditation nach Tich Nhat Hanh - Für Einsteiger und Geübte

Mit Christian Andres

Kurpark



Die Gehmeditation ist eine schöne Alternative oder auch Abwechslung zur Sitzmeditation.
Bei der Gehmeditation wird die gesamte Aufmerksamkeit auf den Vorgang des Gehens gelenkt.
Wir werden versuchen, jeden einzelnen Schritt bewusst zu genießen.

In dieser Stunde wird es eine Einführung in die Technik der Gehmeditation geben.
Die schöne Atmosphäre des Kurparks ist geeignet, um das meditative Gehen in der Gruppe zu einem besonderen Erlebnis werden zu lassen.

Christian ist sehr dankbar dafür, dass Yoga und Meditation in sein Leben gekommen sind und zu einer fast täglichen Quelle für Energie, Lebensfreude und Gelassenheit geworden sind. Ausbildungen zum Meditations- und Yogalehrer (Hatha, Yin) hat er zunächst nur für sich selbst gemacht. Inzwischen bereitet es im viel Freude, das Wissen weiter zu geben. Seit drei Jahren bietet er im Kloster Bronnbach Meditationskurse an (zusammen mit Uschi Benz und Jens Rögener). Darüber hinaus ist Christian sehr naturverbunden und mag es, andere Menschen mit seiner Begeisterung für die Vielfalt und Schönheit der Natur anzustecken.

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

12:00 – 13:00 Uhr

Sankalpa und Yoga Nidra

Mit Nicole Hörlein

Kleiner Gartensaal



Diese Praxis lädt ein Dich zu Beginn mit einer tiefen, liebevollen Absicht mit Deinem inneren Kompass zu verbinden.
Deinem Vorsatz, Wunsch, dem was Du in Dein Leben integrieren oder umsetzen möchtest.
Durch Affirmationen, eine ruhige Praxis mit Stille, Nachklingen und viel Raum zum Spüren und wahrnehmen – ohne Ziel, ohne Druck, sprechen wir mit sanften Bewegungen und bewusstem Atem den Vagusnerv an und führen das Nervensystem in Sicherheit und Ruhe.
Die Praxis geht über in Yoga Nidra – den yogischen Schlaf, in dem der Körper tief ruht, während das Bewusstsein wach bleibt. Ein Raum zum Loslassen und Auftanken.
Dein zuvor formuliertes Sankalpa verstärkt sich durch die intensive Verbindung mit dem Unterbewusstsein und öffnet innere Türen während dem Yoga Nidra.
Du kommst gestärkt, voller Energie und Zuversicht aus der Yogapraxis.

Nicole Hörlein lädt Menschen ein, Yoga als Rückkehr zur eigenen Natur zu erleben und zu erkennen, dass Yoga auf der Matte beginnt und sich leise in das Leben integriert. Yoga bewegt und führt zu positiven Veränderungen – nicht nur körperlich.
Ihre Stunden verbinden Erdung, achtsame Bewegung und die Kraft der Stille. Im Naturerlebnishaus entstehen Räume, in denen Atmung und Körperarbeit mit dem Rhythmus der Umgebung verschmelzen – ideal für alle, die Yoga als Weg zu innerer Balance suchen.
Ihr YogaCoaching ist ein persönlicher Wegbegleiter und richtet sich an Menschen, die persönliche Themen mit Klarheit betrachten möchten.

Nicole entwickelt immer wieder neue individuelle Formate wie Yoga für Männer und bietet außergewöhnliche Erlebnisse an besonderen Orten – sogar Yoga in der Wüste Sahara, wo Stille und Weite eine besondere Tiefe eröffnen.

Besonders am Herzen liegt es ihr, wieder mehr Leichtigkeit, Freude, Zuversicht und Achtsamkeit in das alltägliche Leben der Menschen zu integrieren.
Mehr über Nicole und ihre Angebote findest du auf ihrer Website www.nyc-nicole.com

14:00 – 15:00 Uhr

Thai Yoga Massage

Mit Theresa Mehling

großer Kursaal



Erlebe und genieße die Kunst der Thai Yoga Massage - Berührung ist Heilung.

Ich bin Theresa und Mitgründerin der YOGALiEBE in Werneck.
Mit Yoga, Klang, Mantras, Kakao und Massagen schenke ich dir Räume, damit du wieder bei dir ankommen und deine Tiefe in dir erfahren kannst.
Bereits in meiner Ausbildung zur Yogalehrerin
habe ich gelernt, was es für einen Unterschied macht,
wie man Menschen berührt und achtsam in eine Haltung führt.
Dieses Wissen vertiefte ich in der Ausbildung der Thai Yoga Massage, welche ich dir in meinem Workshop näherbringe. Die Thai Yoga Massage lehrt das Zusammenspiel des Gebenden und des Empfängers.
Genieße die Magie der Berührung in beiden Rollen als achtsame Praxis füreinander - denn Berührung ist Heilung.

Mehr findest du hier: www.theresamehling.com / Instagram: theresa_mehling

14:00 – 15:00 Uhr

Sing dich Frei - Singkreis

Mit Canan Kurban & Uschi Benz

Kleiner Kursaal



Die eigene Stimme trägt so viel Potenzial für Heilung und Bewusstwerdung mit sich und es ist ein Instrument, was Du immer bei dir hast.
Dazu musst du keinerlei Voraussetzungen haben oder "Profisänger" sein. Solange die Freude und die Neugier am Erleben der eigenen Stimme im Vordergrund steht und das gemeinsame Schwingen im Klang, bist du herzlich willkommen!

Wir wollen einen Raum der Verbindung kreieren, wo Du dich frei mit deiner Stimme ausprobieren kannst. Wir wollen erfahrbar machen, wie schön und nährend es sein kann, wenn wir uns gemeinsam im Klang einschwingen und was geschieht, wenn deine Stimme beginnt sich zu öffnen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das Fühlen und Spüren in jedem Moment mit Dir und der Gruppe. Jede Facette und Klangfarbe deiner Stimme ist Ausdruck deines Seins und deiner Persönlichkeit, die Raum finden darf. Außerdem energetisiert das gemeinsame Singen, entspannt das Nervensystem und kann Selbstheilungsprozesse im Körper aktivieren.

Wenn Du also Lust hast mit uns nicht nur Mantren, sondern auch Kraftlieder aus aller Welt, Medicine Songs, sowie auch eigene Lieder von mir zu singen, zu tönen und einfach das Miteinander im Kreis zu erleben, dann freuen wir Uns sehr auf Dich und deine Stimme in unserem Kreis!

Deine Kursleiterinnen sind:

Canan Kurban:

Ich bin Seelensängerin und Klangkünstlerin und begleite in Klangreisen, Singkreisen, sowie in Einzel Zeremonien Menschen ins Fühlen und Spüren mit sich zu kommen.
Meine Stimme ist mein Hauptinstrument dabei. Jahrelange Erfahrung in den eigenen Heilungsweg durch die Stimmentfaltung und Klangarbeit prägen meinen Lebensweg und was ich heute mit viel Herz und Seele weitergeben möchte.
Hier findest du mehr über Mich: https://www.canan-soundtouch.com/

Uschi Benz:

Hatha Yoga und Yin Yoga Lehrerin, Meditationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin
"Seit meiner Jugend praktiziere ich mehr oder weniger intensiv Yoga.
Meine Ausbildung zur Yogalehrerin hat mich noch mehr eintauchen lassen in den Yoga Weg und meine Faszination für diesen tiefen, ganzheitlichen Lebensweg wachsen lassen.
In meinen Yogastunden möchte ich Dich unterstützen, immer mehr bei Dir selbst und im Augenblick anzukommen. Dich wertschätzend zu spüren, Deinen Atem, Deinen wundervollen Körper, Dein Getragen sein. Ich möchte vermitteln, dass Yoga mehr ist, als eine Asana Praxis, die Deinen Körper fit hält.

14:00 – 15:00 Uhr

NaturSein.Selbsterkenntnis im Spiegel der Natur

Mit Timo Stahl

Kurpark



Manchmal braucht es nur einen Moment des Innehaltens, um wieder wahrnehmen zu können, was im Alltag leise geworden ist.

Zwischen alten Bäumen, in der Stille und im bewussten erleben der Natur, begegnen wir auch uns selbst auf vielleicht neue Art und Weise.
Wir nehmen uns Zeit zum Spüren, lauschen und Sein – und kommen anschließend im Kreise zusammen, um unsere Erfahrungen und Gedanken miteinander zu teilen.

Sei wohl gegrüßt!
Mein Name ist Timo Leo Stahl und mit NaturKlang führe ich meine Liebe zur Musik und den Klängen, der Verbundenheit zur Natur und den Pflanzen, den Forschergeist mir selbst und dem Leben tiefer zu begegnen und die Freude am Holzhandwerk zusammen.
Dies teile ich von Herzen in meinem Wirken und lade dich ein – „Zurück zu den Wurzeln“.
www.naturklang.me
Telefon: 0171 370 3373
Insta: natur.klang
Telegram: https://t.me/natur_klang

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

14:00 – 15:00 Uhr

Inneres Kind - Der Schlüssel zu deiner Lebensfreude

Mit Ulla Maria Düll

Kleiner Gartensaal



In jeder Frau gibt es – sichtbar, fühlbar und erlebbar – ein kleines Mädchen, in jedem Mann einen kleinen Jungen, das bzw. der einen erheblichen Einfluss auf unser Leben hat. Das ist das Kind, das du einst warst und das vor langer Zeit sein Herz verschloss, weil es nicht so sein durfte, wie es war.

Es wurde mit anderen verglichen und verurteilt und hielt sich daraufhin selbst für „nicht liebenswert“, „nicht gut genug“.
Durch Anpassung und Fleiß musste es um Aufmerksamkeit und Liebe kämpfen.
In jedem erwachsenen Menschen steckt dieses traurige, einsame, wütende, ängstliche oder verletzte Kind bis heute. Das bis heute diese tief verankerten Glaubenssätze glaubt. Diese verhindern die Liebe zu uns selbst. Sie lassen uns immer wieder an den falschen Stellen nach Liebe suchen – bei Menschen, die uns nicht guttun.
Wir suchen im Außen, was es nur im Inneren zu finden gibt: Liebe, die aus Selbstliebe geboren wird.

Ich bin Ulla Maria Düll, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Transformationstherapeutin und Coach. Ich gehe selbst den Weg der Selbstliebe, um immer weniger „Junkie“ im Außen zu sein. ;-)
Für mich gehört zu diesem Weg ganz zentral, zu lernen, sich von seinen Gedanken zu dissozieren: „Glaube nicht alles, was du denkst“ und „heile dein inneres Kind.“ Alles andere ergibt sich daraus.

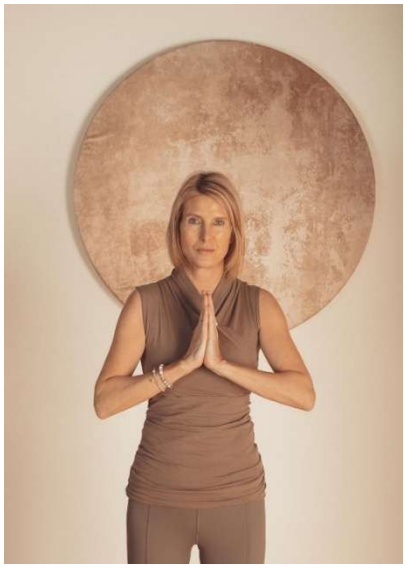
Ich praktiziere in eigener Praxis in Würzburg und online. Meine Schwerpunkte sind: Liebeskummer, Selbstliebe, Aufbau gesunder Beziehungen, Gefühle fühlen, Depressionen, Essstörungen, Angststörungen und Neurodivergenz.
Weitere Infos findest du unter www.deinraumamrandederwelt.de / Instagram: @ullamaria-duell_praxis.

15:30 – 16:30 Uhr

Hatha Yoga & Meditation - Zeit für Dich

Mit Sibylle Schimscha

Großer Kursaal



Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und erlebe die wohltuende Verbindung aus Bewegung, Atem und Meditation.

Achtsame Bewegungen, kraftvolle und sanfte Haltungen sowie bewusste Atemmomente lassen dich zur Ruhe kommen und deine innere Balance finden.

Der besondere Höhepunkt ist die gemeinsame Meditation.

Lass die Bewegung hinter dir, werde still und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Ohne etwas erreichen zu müssen, darfst du einfach sein – ein Moment der Ruhe, Klarheit und tiefen Verbundenheit mit dir selbst.

Sibylle ist zertifizierte Yoga- und Meditationslehrerin. Mit viel Begeisterung und Herz lädt sie dich ein, Yoga und Meditation bewusst zu erleben.

Mehr über Sibylle Schimscha findest du unter:
www.yoga-taubertal.com
Instagram: @yoga.im.tauberta

15:30 – 16:30 Uhr

Herz.Kompass – **F**inde zurück zu dir

Mit Susanne Sohns

Kleiner Kursaal



Manchmal sind wir so sehr im Alltag unterwegs, dass wir vergessen, auf uns selbst zu hören.
Bei Herz.Kompass darfst du innehalten,
deinen Körper bewusst wahrnehmen und wieder mehr Verbindung zu dir selbst finden.

Mit sanften Körperübungen, einer geführten Meditation und inspirierendem Journaling schaffst du Raum für deine Gedanken, Gefühle und
Bedürfnisse.
Ein Workshop zum Durchatmen, Spüren und Innehalten – und um deinen inneren Kompass neu auszurichten.

Ich bin Susanne, Yoga- und Meditationslehrerin sowie Mama von drei Kids. Ich liebe es, Menschen dabei zu begleiten, aus dem Funktionieren ins Spüren zu kommen und sich selbst wieder bewusster zu begegnen. In meinen Angeboten verbinde ich Bewegung, Achtsamkeit und Stille – mit viel Herz und ganz ohne Leistungsdruck.

Nimm dir Zeit für dich. Lausche nach innen. Und folge deinem Herzen.

Verbinde dich mit Susanne gerne auch auf Instagram: @herz.klang.zeit_mit_susanne

15:30 – 16:30 Uhr

POI Workshop

Mit Eva-Maria Lanig & Martina Endres

Kurpark



Wir sind Eva-Maria Lanig und Martina Endres und unsere große Leidenschaft ist die Licht- und Feuershow mit unserer Gruppe „fairy elements“.

Angefangen hat alles mit 2 Bällen an einer Schnur – Poi.
Der Name, sowie das Poi-Spiel ist ca. 1000 Jahre alt und gilt bei den Nachfahren der neuseeländischen Ureinwohner noch heute als Kulturtradition. Poi werden in fließenden, kreisförmigen Bewegungen um den Körper geschwungen.

Traditionell nutzten die Maori die Ur-Poi, um die Beweglichkeit ihrer Hände zu erhalten, die Stärke und Koordination zu trainieren oder Geschichten durch Tänze mit den Effekten brennender Poi in der Dunkelheit zu untermalen.

Heute gehört Poi „spielen“ zu den Flow-Arts und wird mit leuchtenden Bällen oder als Feuerartistik z. B. auf Bühnen und Festivals vorgeführt.
Weil beide Hände und Arme gleichzeitig und oft überkreuzt arbeiten, werden beide Gehirnhälften gleichermaßen angeregt und somit die Konzentration gefördert, sowie die Rumpfmuskulatur gestärkt und die Schultern gelockert.
Heute bastelst du mit uns deine eigenen Socken-Poi und lernst erste Grundübungen zu chilliger Musik, damit du zu Hause fleißig üben kannst.

Und wenn dein Gehirn genug Input hat, kannst du bei Riesenseifenblasen entspannen.

Wir freuen uns auf dich
Tina & Eve

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

15:30 – 16:30 Uhr

Voice of a Woman – eine Voice Training Session

Mit Adrienn Sümeg

Kleiner Gartensaal



Wenn du dein Innenleben nicht nach außen transportieren kannst – oder willst.

Wenn du so lange geschwiegen hast, dass dir die Tränen kommen, wenn du dann endlich anfängst zu kommunizieren, was wirklich in dir vor sich geht.

Wenn du viele Dinge schluckst und für dich behältst, weil dir noch der Mut fehlt, das auch halten zu können, wenn du deine Wahrheit sprichst. Grad als Frau.

Wenn dich das ruft, dann komm zu **VOICE OF A WOMAN.**

Wir machen eine Session mit Harmonium, Mantra und Sound, um deine Stimme aufzuwecken, zu trainieren, zu kräftigen.
Kann emotional werden.

Adrienn unterrichtet Yoga seit 16 Jahren, oldschool Yoga aus dem alten Indien.
Und hat sich verliebt in Yoga als sie 11 Jahre alt war und ein Buch im Regal ihrer Mutter gefunden hat, das heißt „Durch Yoga jugendfrisch“ von Indra Devi.

Sie leitet die Yogainsel in Würzburg und liebt es, Yogalehrer*innen auszubilden, Frauen im 1:1 zu begleiten in ihrer tiefen Transformation. Und Reisen – am liebsten nach Indien.

Mehr Infos zu Adri & ihrer Arbeit findest du auf:

Homepage: https://yogainsel-wuerzburg.de/

Insta: @adriennsumeg & @yogainsel

15:30 – 16:30 Uhr

Intuitives Flow-Schreiben

Mit Irena Jäger

Großer Gartensaal



Weniger denken. Mehr spüren.
Einfach schreiben.

Manchmal entstehen die schönsten Gedanken, wenn wir aufhören, nach ihnen zu suchen. Beim intuitiven Schreiben lassen wir uns von spontanen Einfällen leiten und geben dem Raum, was gerade in uns lebendig ist.

Spielerische Schreibimpulse laden dich ein, deiner Intuition zu vertrauen, neue Seiten an dir zu entdecken und dich überraschen zu lassen.
Du brauchst keine Schreiberfahrung – nur ein bisschen Neugier und die Lust, dich aufs Schreiben einzulassen und deiner Intuition nachzuspüren.

Gemeinsam tauchen wir ins Schreiben ein, lassen los und entdecken, wohin unsere Worte uns führen. Ganz ohne Druck, ohne richtig oder falsch – dafür mit Neugier, Leichtigkeit und Raum für alles, was entsteht. Du brauchst nur dich selbst. Alles andere liegt bereit. Stifte und Papier warten schon auf dich.

Ich bin Irena Jäger, Gründerin von aufs-papier, und freue mich ganz besonders, dich beim Mind-Flowday in Bad Mergentheim bei deinem Schreibflow zu begleiten. Da ich ursprünglich aus Tauberbischofsheim komme, ist es für mich umso schöner, hier gemeinsam mit dir auf Entdeckungsreise zu gehen und einen Raum für intuitives Schreiben zu öffnen.

Homepage: www.aufs-papier.de
Instagram: aufs_papier.de

17:00 – 18:00 Uhr

Yang-Yin-Flow

Mit Alexandra Rapp

Großer Kursaal



Du liebst die fließende Abfolge von Asanas (Körperhaltungen), die mit dem Atem synchronisiert werden, genauso wie ich?

Dann bist du bei meinem Yang-Yin Flow genau richtig.

Wir bewegen uns mindestens 10 Minuten in einer sehr aktiven Balance durch den Sonnengruß und spüren wie die Yang Energie (dynamisch nach außen gerichtet, Sonne, Wärme, Bewegung) uns Kraft schenkt, den Körper erwärmt und unseren den Geist ausrichtet.
Anschließend schaffen wir mit Yin Energien (passivere Asanas) Erdung, sammeln uns, um in einer abschließenden Yoga-Nidra-Einheit das Zusammenspiel von Yang & Yin zu spüren.

Lass uns gemeinsam beide Energiepole entdecken.

Mehr Infos zu Alex findest du auch unter www.yogaimbrehmbachtal.com oder verbinde dich mit ihr auf Instagram

@alexandra_rapp_yoga

17: 00 – 18:00 Uhr

Kundalini Yoga

Mit Christine Tera Jaijeet Kaur Rotter

Kleiner Kursaal



Kundalini Yoga ist eine sehr vielschichtige und abwechslungsreiche Yogaform.

Sie bietet dynamische Yoga-Haltungen, kraftvolle Atemtechniken, sowie meditativ-entspannende Aspekte und ist ganz besonders gut geeignet, uns in diesen herausfordernden Zeiten gut zu unterstützen.
Kundalini Yoga balanciert die Körpersysteme aus, schafft Vitalität, Ausdauer und Flexibilität.
Bewegung, Mantra und Meditation bringen den ständig wandernden Geist zur Ruhe, erweitern deine Wahrnehmung,
sowie deine Intuition und erhöhen dein Energielevel.

Die tägliche Praxis mit Kundalini Yoga macht mich lebendiger und bewusster - dafür liebe ich es!

In meinen Yogastunden möchte ich einen inspirierenden Raum schaffen, diese Erfahrung mit Dir selbst zu machen.

Beginner und Erfahrene sind gleichermaßen willkommen.
Alle Übungsreihen werden so angeleitet, dass jeder die Möglichkeit hat, davon zu profitieren.

Wenn du mehr über Christine erfahren möchtest, verbinde dich gerne mit ihr über Instagram @christell_ine/

17:00 – 18:00 Uhr

Achtsamkeit & Natur erleben

Mit Julia Döppler

Kurpark



Raus aus dem Autopiloten. Raum für dich und neue Perspektiven.

Manchmal braucht es einen Moment Abstand, um wahrzunehmen: Was beschäftigt mich eigentlich? Was tut mir gut? Und was möchte ich anders machen?

Julia lädt dich ein, diesen Fragen in der Natur nachzuspüren. Mit bewusster Körperwahrnehmung, Impulsen aus dem Naturcoaching und kleinen Experimenten erkundest du, was dich stärkt und wo du gewohnten Mustern folgst. Die Natur eröffnet dabei überraschende Blickwinkel und lädt dich ein, neue Möglichkeiten für dich zu entdecken.

Es gibt Raum für Ruhe und Bewegung, für persönliche Erkenntnisse und gemeinsames Lachen. Du darfst neugierig sein, ausprobieren und mitnehmen, was zu dir passt.

Julia ist Resilienzcoach, Naturcoach, freie Dozentin und Speakerin. Sie bringt über 25 Jahre Erfahrung im Gesundheitswesen und langjährige Führungserfahrung mit. In ihren Vorträgen, Fortbildungen und Coachings macht sie verständlich und erlebbar, wie Stress unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst und wie wir bewusster damit umgehen können. Ihre Arbeit verbindet fundiertes Wissen mit Körperwahrnehmung, Naturerfahrung und einem Blick für die Herausforderungen des Alltags. Dabei gehören für sie Tiefe, Humor und Lebensfreude zusammen.

Weitere Infos findest du unter julia-doeppler.de oder auf Instagram @julia.doeppler.

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

17:00 – 18:00 Uhr

Rückzug der Sinne - Yoga mit geschlossenen Augen

Mit Eva Hellinger

Kurpark I



Pratyahara ist das Sanskritwort für Rückzug der Sinne. Wörtlich übersetzt sogar der Rückzug von dem, was wir über die Sinne aufnehmen (prati = zurück, entgegen und ahara = Aufnahme, Nahrung oder das, was aufgenommen wird).

Es bedeutet, die Aufmerksamkeit von äußeren Reizen abzuziehen und nach innen zu richten, um eine tiefere Ruhe, Konzentration und innere Wahrnehmung zu ermöglichen. Dies ist die Vorbedingung für Stufen wie Dharana (Konzentration) und Dhyana (Meditation) und kann auch als eine Form der Achtsamkeit im Alltag praktiziert werden.

Diese Yogastunde ist so konzipiert, dass Du sie mit einer Augenbinde üben kannst, um so voll und ganz nach Innen zu tauchen. Wenn der Sehsinn weggenommen wird, öffnen sich die anderen Sinne stärker. Mehr erleben ohne zu sehen.
Die Welt bleibt draussen.

Es geht also nicht darum deine Sinne zu beschränken, sondern die Wahrnehmung des Geistes für Feinheiten zu schärfen, Du stärkst deine Wahrnehmung, dein Gefühl für dich selbst, aber auch dein Vertrauen in dich. Hilfreich ist es, wenn du die Grund-Asanas kennst. Eine Augenbinde bekommst du von mir. Bei schönem Wetter praktizieren wir im Kurpark.

Namasté, ich bin Eva, leidenschaftliche Yogini, Frau und Mama von zwei wundervolle Kindern. Ich wohne mit meiner Familie & meinem Hund in Bad Mergentheim. Seit mittlerweile fast 20 Jahren begleitet mich Yoga in meinem Leben

Ich bin Inhaberin des Yogastudios namasteva Yoga. in Igersheim und biete dort Vinyasa FlowYoga, YinYoga und Somatic Yoga, BreathWalk, Nordic Walking, Kinderyoga, TeenYoga und Eltern-Kind-Kurse an

Mehr Infos zu Eva findest du auch unter yoga-eva.com und Instagram: @namasteva_yoga

Hinweis: Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, trage dich bitte am Veranstaltungstag in die Liste ein. (max. 20 Teilnehmer)

19:00 – 20:00 Uhr

Mantramedizin - Mantrakonzert

Mit Timo Leo Stahl & Theresa Mehling

Großer Kursaal



Tauche gemeinsam mit uns ein in die Welt kraftvoller und heilsamer Mantras.

Die Welt der Mantras bereichert unser Leben und auch unser Wirken in Singkreisen, Workshops, Konzerte und Yogastunden bereits seit einigen Jahren.

Aus eigener Erfahrung wissen wir, welche Kraft und Heilung die Musik und das gemeinsame Singen in sich tragen.

Wir laden dich dazu ein, dich von den Mantras tragen und berühren zu lassen aber auch mit uns zu Singen und zu Tanzen – frei von Erwartungen in der Fülle und der Freude des Augenblicks. Von Herzen freuen wir uns auf dich!

20:00 – 21:30 Uhr

Free your Body – Tanz dich frei!

Mit Andrea Schnupp

Großer Kursaal



FreeYourBody öffnet einen Raum, in dem du dich völlig frei bewegen und nach Herzenslust tanzen kannst. Verschiedene Arten von Musik, Rhythmen und Klänge von fließend-sanft-erdig-still bis wild-ekstatisch und kraftvoll laden dich ein, ganz bei dir anzukommen, deinen Körper zu spüren und alles zum Ausdruck und in Bewegung bringen, was da sein mag. Ab und zu gebe ich dir mit meiner Anleitung wertvolle Impulse, die es dir leicht machen, dich wahrzunehmen und einfach so da zu sein, wie du gerade bist. Auftanken, loslassen, Spaß haben, das Leben feiern, einfach sein!

Und… wenn du denkst „Ich kann nicht tanzen“, bist du erst recht ganz herzlich willkommen!

„Bewegung ist in der Lage, uns mit der Heimat unserer Seele zu verbinden, der inneren Welt, für die wir keinen Namen haben. Bewegung berührt unser tiefstes Wesen und der Tanz bringt es auf kreative Weise nach außen.“ Anna Halprin

Tanzen macht glücklich! Es stärkt dein Immunsystem, verbessert deine Körperwahrnehmung, baut Stress ab und fördert dein Selbstbewusstsein.

Andrea Schnupp
Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Entspannungspädagogin, Meditationstrainerin, Coach

Musik und Tanz sind seit meiner Kindheit ein wichtiger Teil meines Lebens. Seit 2004 begleite ich Menschen in Gruppen, Workshops und Fortbildungen im Bereich Tanz, aktive Meditation, Atem- und Körperarbeit.

Mehr Infos zu Andrea findest du hier: www.tanz-koerper-atem.de und unter www. freey-ourbody.eu

21:30 Uhr

Closing

Mit Sonja Lanig und allen anderen

Großer Kursaal



Verpflegung

Soulfood

*Mit Christian von **love, peas & harmony***
Kurparkfoyer



Hallo, ich bin Christian.
Seit 1989 stehe ich voller Leidenschaft am Herd – damals begann mein Weg als Koch, und bis heute ist die Küche für mich ein Ort der Kreativität, Begegnung und Inspiration.

2020 habe ich eine bewusste Entscheidung getroffen: Ich ernähre mich seitdem vegan. Dieser Schritt hat meinen Blick auf das Kochen völlig verändert und mir gezeigt, wie bunt, vielfältig und kraftvoll die pflanzliche Küche sein kann.
Es erfüllt mich mit Freude, Gerichte zu entwickeln, die nicht nur köstlich sind, sondern auch ganz ohne tierische Produkte auskommen.

Vor zwei Jahren durfte ich mir einen Traum erfüllen: Nebenberuflich habe ich mich als veganer Mietkoch selbstständig gemacht – und vielleicht erinnern sich manche von euch noch, dass ich bereits beim ersten Flow Day meine Kreationen vorstellen durfte.

Für mich bedeutet Kochen weit mehr als das Zubereiten von Speisen. Es ist die Verbindung von Genuss und Verantwortung, ein Spiel mit Aromen, das Herz und Sinne berührt. Ich möchte zeigen, dass bewusste Ernährung kein Verzicht ist, sondern eine Bereicherung – eine Einladung, Neues zu entdecken.

Ich freue mich darauf, euch kulinarisch zu verwöhnen, euch zu inspirieren – und mit euch gemeinsam einen Tag voller love, peas & harmony zu feiern.

Bitte beachtet: Die Speisen sind nicht im Eintrittspreis enthalten

Verpflegung

RAW Cakes

Mit Andrea & Aurora Steinle - **Plant-based Food Creators**
Kurparkfoyer



Dein Sweet Spot am Mind-Flowday!
Desserts die dein Herz öffnen

Wir sind Mutter und Tochter und teilen seit über 8 Jahren die Liebe zur pflanzlichen Küche und die Leidenschaft, aus hochwertigen, natürlichen Zutaten besondere Genussmomente zu kreieren.



Andrea hat vor vielen Jahren ihre Liebe zu Raw Cakes und handgemachter Schokolade entdeckt und lässt ihrer Kreativität dabei freien Lauf. Neben ihrer Leidenschaft Essen zu kreieren ist sie Raumhalterin, praktiziert Schamanismus und schafft mit ihrem eigenen Women Circle Räume für Verbindung und gemeinsames Wachstum.

Aurora ist ganzheitliche Gesundheitscoachin und Retreatköchin. Mit ihrer tiefen Liebe zu Tieren verbindet sie Food, Lifestyle und Bewusstsein und möchte zeigen, wie genussvoll eine pflanzliche Lebensweise sein kann.

Gemeinsam gestalten Andreea und Aurora Kochkurse, Raw-Cake-Workshops…und Retreats. Ihre gemeinsame Vision ist es, Essen zu kreieren, das nicht nur wunderschön

Bitte beachtet: Die Speisen sind nicht im Eintrittspreis enthalten.

Übersicht

Uhrzeit	Großer Kursaal	Kleiner Kursaal	Großer Gartensaal	Gartensaal	Kurpark	Kurparkfoyer
	70 TN	40TN	20 TN	15-20 TN		
Samstag						Soulfood Cateringbereich Raw Cakes
09:00-10:00	**Eröffnung**					
	Sonja und ALLE Beteiligte					
10:30-11:30	Rise & Flow	Ganz bei mir -entspannte Yogastunde		Ayurveda	Breathwalk	
	Christine Keiner	Sabrina Mund		Julia Dietz	Eva & Christine	
12:00-13:00	Der Fluss des Lebens- Vinyasa flow- Yin Yoga. Live Piano	Breathe & Flow		Sankalpa und Yoga Nidra	Gehmeditation	
	Markus Köhnlein	Lisa Kallip		Nicole Hörlein	Christian Andres	
13:00-14:00	PAUSE					
14:00-15:00	Thai Yoga Massage	Sing dich frei - Singkreis		Dein inneres Kind- der Schlüssel zu deiner Lebensfreude	NaturSein.Selbsterkenntnis im Spiegel der Natur	
	Theresa Mehling	Canan & Uschi		Ulla MariaDüll	Timo Stahl	
15:30-16:30	Hatha Yoga & Meditation- Zeit für dich	Herz.Kompass - Finde zurück zu dir	Intuitives Flow-Schreiben	Voice of a women - eine Voice Training Session	POI-Workshop	
	Sibylle Schimscha	Susanne Sohns	Irena Jäger	Adrienn Sümeg	Eva-Maria Lanig & Martina Endres	
17:00-18:00	Yang-Yin Flow	Kundalini Yoga		Rückzug der Sinne- Yoga m. geschlossenen Augen (bei schönem Wetter im Kurpark)	Achtsamkeit und Natur erleben	
	Alex Rapp	Christine Rotter		Eva Hellinger	Julia Döppler	
18:00-19:00	PAUSE					
19:00-20:00	Mantramedizin - Mantrasingen					
	Theresa und Timo					
20:00-21:30	Free your Body					
	Andrea Schnupp					