



PRÄSENTIERT



Dein Weg zur inneren Ruhe

13.+14. September

Das Zollern – Nordstadt Tamm

Jetzt informieren
www.lkz.de/yogafestival

WELLNESS

Zwei Tage zum Durchatmen

Beim Yoga and Health Festival im Zollern Nordstadt findet man den Weg zur inneren Ruhe.

Am 13. und 14. September verwandelt sich DAS ZOLLERN in Tamm in einen Ort der Achtsamkeit, Heilung und inneren Balance. Beim Yoga & Health Festival erwartet die Teilnehmenden ein vielfältiges Programm aus Yoga, Meditation, Breathwork, Körperarbeit und Coaching – getragen von einer Atmosphäre, die zum Innehalten, Auftanken und Ankommen einlädt. Egal, ob man neu in der Welt von Yoga und Selbstfürsorge ist oder seine Praxis vertiefen möchte – das Festival schenkt Raum für echte Verbindung zum inneren Ich. Die Presenterinnen begleiten mit fundiertem Wissen, Herz und Präsenz.

Workshops mit Yoga Presenterinnen

Mit dabei ist Annette vom Yoganette Studio Bietigheim, die für authentisches, bodenständiges Yoga steht. Ihre Stunden sind klar, undogmatisch und ideal für alle, die Yoga als Weg zu innerer Stärke und Ruhe verstehen.

Aus New York schaltet sich die Autorin und Influencerin Svenja Ostwald dazu. Als Gründerin von „MOAI – Feel.Good.With.Food“ begeistert mit pflanzenbasierter Ernährung zum Wohlfühlen. Detox-Pläne, Meal-Prep und einfache, farbenfrohe Rezepte machen Lust auf gesunde Gewohnheiten. Ihr Motto: „Let me show you how much fun it is to live healthy.“

Tiefe emotionale Arbeit bringt Vanessa mit Structure Minds ein. In ihren Workshops geht es um Selbstreflexion, Körperwahrnehmung und Transformation – von innerem Widerstand hin zu Klarheit, Energie und konkreten nächsten Schritten.

Ulla von Bodytreeyoga kombiniert Yoga, Life Coaching und Psychedelic Breath®. Ihre Sessions mit einer dynamischen Atemtechnik



Selbstreflexion, Körperwahrnehmung und Transformation mit Vanessa Schneider.



Ulla Dittmann präsentiert eine dynamische Atemtechnik.



Authentisches Yoga vom Yoganette Studio Bietigheim.



Svenja Ostwald aus New York informiert über gesunde Ernährung.

zwischen alter Weisheit und moderner Forschung laden dazu ein, weniger zu denken und mehr zu fühlen. Dies geschieht mit Beats, Atem und ehrlicher Intensität.

Julia Kolodziej bringt als Coachin und Resilienztrainerin kreative, körperorientierte und energetische Tools mit. Ob in der Arbeit mit Kindern, Eltern oder für sich selbst – hier geht es um Potenzialentfaltung und innere Stärke.

Mit Evelyn steht weibliche Energie im Fokus. Ihre Angebote reichen von Zyklusarbeit über Kundalini bis zu Frauenkreisen. Sie begleitet Frauen, die sich selbst liebevoll bege-

nen und in ihre Balance finden möchten.

Kerstin Almer bringt Yoga mit Herz und feiner Ausrichtung – ergänzt durch dōTERRA-Öle, die Körper und Geist harmonisieren. Ihre Stunden sind lebendig, zugänglich und getragen von tiefer Verbundenheit. „Yoga ist mehr als eine körperliche Praxis. Was wir auf der Matte üben, finden wir im Alltag wieder. So entfaltet sich individuell die Wirkung des Yoga.“, beschreibt die Yoga-Lehrerin aus Filderstadt ihre Philosophie.

Wer astrologische Impulse sucht, ist bei Johanna von signsoffle richtig. Als lösungsori-

enterte Astrologin übersetzt sie Sternkonstellationen in verständliche Empfehlungen – für mehr Selbsterkenntnis und neue Perspektiven.

Tickets und weitere Informationen

Für das Yoga- und Health-Festival werden sowohl Wochenend- als auch Tagestickets angeboten. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird empfohlen, die Tickets im Vorverkauf zu erwerben. Es wird außerdem darum gebeten, die eigene Yogamatte mitzubringen, da aus hygienischen Gründen vor Ort keine Mat-

ten gestellt werden können. Aktuelles gibt es auf dem Instagram-Kanal Yoga & Health Festival (@yogafestival.lb).

INFO:
Yoga & Health Festival 2025
13. und 14. September, Programm jeweils 10 bis 18 Uhr, Check-in ab 9 Uhr (Änderungen vorbehalten)
DAS ZOLLERN Nordstadt, Hofäckerstraße 3, 71732 Tamm
Infos und Tickets unter veranstaltungen.lkz.de/yoga-und-health

Mehr als nur ein Fitnessstrend

Yoga erfreut sich großer Popularität, im Kern geht es jedoch nicht nur um sportliche Betätigung, sondern um die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Yoga hat seine Wurzeln im alten Indien und ist über 3.000 Jahre alt. Ursprünglich war Yoga ein spiritueller Weg zur Selbstverwirklichung und zur Vereinigung mit dem „höheren Selbst“. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich unterschiedliche Strömungen, darunter Bhakti-Yoga (der Weg der Hingabe), Karma-Yoga (der Weg des Handelns) und Jnana-Yoga (der Weg des Wissens).

Die heute bekannte Form des körperbetonten Yoga, das sogenannte Hatha-Yoga, entstand etwa im Mittelalter.

Körperliche Gesundheit

Yoga wird von vielen hauptsächlich für mehr körperliche Fitness praktiziert und tatsächlich verbessert es die Beweglichkeit, Balance und Kraft. Viele Asanas erfordern das Halten des eigenen Körpergewichts, beispielsweise der herabschauende Hund, die Plank oder der Krieger. Diese Haltungen stärken Muskeln in Armen, Beinen, Rücken und Bauch, ohne dass



Einheit zwischen Körper und Geist.

Foto: Freepik

zusätzliche Gewichte benötigt werden. Fließende Yoga-Stile wie Vinyasa oder Ashtanga bringen zudem das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Besonders Rückenschmerzen und Verspannungen können mit Yoga behandelt werden, teilweise chronische Schmerzen gelindert werden.

Mentale Gesundheit und Ganzheitliches Wohlbefinden

Yoga zielt nicht auf kurzfristige Erfolge, sondern auf eine tiefere Verbindung zu sich selbst. Viele Praktizie-

rende berichten von einem ganzheitlichen Wohlfühl, das weit über das körperliche Training hinausgeht. Die Verbindung von Bewegung, bewusster Atmung und Achtsamkeit wirkt beruhigend auf das Nervensystem. Durch die Reduzierung von Stresshormonen wie Cortisol wirkt Yoga positiv gegen Stress, Leistungsdruck und Reizüberflutung. Regelmäßige Praxis kann die emotionale Resilienz stärken. In der Philosophie des Yoga geht es letztlich um Einheit zwischen Körper, Geist, Atem und Umwelt.

„Es ist nie zu spät damit anzufangen“

Annette Reichert ist Inhaberin des „Yoganette Studios“ in Bietigheim und sowohl am Samstag als auch Sonntag Presenterin beim Yoga and Health Festival 2025.

Was bedeutet Yoga für dich persönlich und abseits der Matte?

Yoga hilft mir, im Alltag besser mit mir umzugehen, mich selbst anzunehmen mit all meinen Fehlern. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern ehrlich hinzuschauen. Yoga hilft mir klarer zu denken, gelassener zu reagieren und auch an stressigen Tagen bei mir zu bleiben. Yoga ist für mich ein Weg um gesund zu bleiben – körperlich und mental.

Was hat dich zum Yoga gebracht und was hat dich bleiben lassen?

Ich kam zum Yoga nach dem Tod meiner Mutter – wie bei so vielen durch ein einschneidendes Erlebnis. Es war eine Zeit, in der ich etwas gesucht habe. Die erste Stunde hat mich gleich eingefangen, weil ich gemerkt habe, dass Yoga etwas mit mir macht. Nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern vorallem im Kopf.

Was dürfen die Besucher des Yoga**& Health Festivals bei deinen Sessions erwarten?**

Die Stunden sind klar aufgebaut, mit einem guten Wechsel aus Bewegung, Stabilität und Entspannung. Ich achte auf saubere Technik und auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Mal geht es ruhig zu, mal etwas kraftvoller – aber nie überfordernd. Es geht darum, den Körper zu stärken, beweglich zu bleiben und den Kopf etwas freier zukriegen.

Viele Menschen suchen nach mehr Balance. Wie kann Yoga helfen?

Wir sitzen zu viel, denken zu viel und bewegen uns zu wenig. Yoga bringt wieder Bewegung in den Alltag – und zwar auf eine gesunde, nachhaltige Weise. Yoga verbessert die Haltung, Atmung, Konzentration und den Schlaf. Wer regelmäßig übt, bleibt länger fit, hat weniger Verspannungen und fühlt sich insgesamt wohler. Yoga ist kein Wundermittel, aber ein ziemlich gutes Trai-



Ein Weg um Gesund zu bleiben.

Foto: Yoganette Studio

ning für Körper und Kopf.

Welche Botschaft möchtest du den Lesern mitgeben?

Du musst nicht beweglich sein, um Yoga zu machen – aber wer Yoga macht, bleibt beweglich. Ein gesunder Körper und ein klarer Kopf sind kein Zufall – man kann eine Menge dafür tun und es ist nie zu spät damit anzufangen!

MO•AI



Julia Kolodziej

PREMIUMPARTNER
YOGAnette
STUDIO