

Pressemitteilung

der Landesgartenschau Leinefelde-Worbis vom 11.02.2026

Yoga und Entspannung auf der Landesgartenschau 2026

Die Landesgartenschau 2026 ist nicht nur ein Ort für Blumen, Begegnungen und Veranstaltungen – sie ist auch ein Raum zum Durchatmen. Einen besonderen Schwerpunkt bilden die zahlreichen Yoga- und Entspannungsangebote, die Besucher während der gesamten Gartenschau ohne zusätzliche Kosten nutzen können.

Es stehen mehr als 80 Kurse in den 172 Tagen aus dem Bereich Körper und Geist offen. Im Mittelpunkt: Yoga in unterschiedlichen Formen, ergänzt durch Meditation, Waldbaden, Klangschalenangebote, Lachyoga und weitere Entspannungsübungen. Die Kurse finden in ruhiger, naturnaher Umgebung direkt auf dem Gartenschau Gelände statt – bewusst fernab von Hektik, Lärm und Leistungsdruck.

Gerade Yoga entfaltet hier seine besondere Wirkung. Ob sanfte Bewegungsabfolgen, Atemübungen oder geführte Entspannungseinheiten: Die Angebote sind niedrigschwellig, für Anfänger ebenso geeignet wie für Menschen mit Vorerfahrung. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Achtsamkeit, um das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers und um kleine Pausen im Alltag.

Besonders attraktiv ist die Dauerkarte. Sie macht die Landesgartenschau zu einer echten „Yoga- und Entspannungs-Flat“. Einmal bezahlt, können Besucher immer wieder teilnehmen – spontan, regelmäßig oder gezielt an einzelnen Angeboten. Wer bedenkt, was ein einzelner Yogakurs außerhalb der Gartenschau kostet, erkennt schnell den Mehrwert: Hier sind Entspannung und Bewegung über Monate hinweg im Eintritt bereits enthalten.

Die Kombination aus Natur, professionell begleiteten Kursen und zeitlicher Flexibilität macht das Angebot einzigartig. Nach einer Yogaeinheit noch über das Gelände schlendern, die Atmosphäre genießen oder einfach sitzen bleiben und zur Ruhe kommen – all das gehört zum Konzept der Landesgartenschau 2026.

Wer sich selbst etwas Gutes tun möchte, findet hier ideale Voraussetzungen. Die Dauerkarte ist dabei der Schlüssel: Sie eröffnet nicht nur täglich neue Eindrücke, sondern auch immer wieder neue Möglichkeiten, Körper und Geist in Einklang zu bringen – ganz ohne Zusatzkosten. **Und nicht vergessen:** der Rabatt gilt nur noch bis zum 28. Februar 2026. Danach kostet die Dauerkarte statt jetzt 109 Euro dann 150 Euro.