

BESTE PROGRAMM FÜR 28 TAGE

journal-frankfurt.de

NR. 16-17 | 2017 | 14. JULI - 10. AUGUST **1,80 EURO**



Journal

FRANKFURT

Pro Person nur ein Gutschein einlösbar (Abendkasse). Gültig nur am 29.7.2017.

GRATIS EINTRITT ZU
SKYLINE DANCE

Alex & Skyline Plaza Dachgarten, Frankfurt
Sa., 29.7.2017, 21 Uhr | www.skyline-dance.de

Einlass ab 21 Jahren, dress to impress

GUTSCHEIN

Festivalsommer Sommerwerft, Stoffel & Co

Barock am Main Open-Air-Komödienspaß in Höchst



SUN AND FUN

IN FRANKFURT

Die besten Plätze
zum Feiern und Relaxen



Mainufer mal anders

Sonnengruß unter der Sonne

Ein neuer Trend macht sich in Frankfurt breit: Yoga an der frischen Luft.

Yoga ist die Passion von Nadine Gerhardt – die sie auch gerne mit anderen teilt. So richtig in Schwung kam die Sache, als sie mit ihren Kursteilnehmern einfach an die frische Luft ging. Im Park, am Mainufer, vor dem Kunstverein Montez an der Honsellbrücke oder auf dem Citybeach-Club. An so manchem Feiertag fanden sich dann über 80 Menschen bei ihr ein für einen Sonnengruß unter der Sonne. „Das hat sich einfach nach und nach rumgesprochen“, sagt Nadine Gerhardt. „Gerade für die Menschen, die den ganzen Tag vor dem Rechner sitzen, ist das besonders gut“, meint sie. Viel besser jedenfalls als bei warmen Temperaturen in einem Zimmer zu

sitzen. So oder so hat sich Yoga als Mittel zum sportlichen Runterkommen unter den Frankfurtern längst etabliert – kaum eine Straße im Nordend, in der es keinen Yoga-Workshop gibt. „Wir leben in einer Stadt, wo es ganz viel um höher, weiter, schneller geht – da ist Yoga eine ganz große Hilfe, um sich wieder zu erden“, sagt Nadine Gerhardt. Kein Wunder, dass sie ihr Pop-up-Outdoor-Yoga in den Sommermonaten fast jeden Tag anbietet – von Kundalini Yoga über Vinyasa bis zu klassischem Hatha reicht die Bandbreite der Übungen. Eins mit sich werden – das, so meint Gerhardt, ginge besonders gut draußen in der Natur. Oder dort wo man in Frankfurt eben so etwas ähnliches findet. *nil*

>> Fall in love – PopUp Outdoor Yoga im Holzhauspark, am Mainufer oder im Kunstverein Montez. Aktuelle Termine unter www.nadinegerhardt.com/pop-up-yoga. Kosten: Auf Spendenbasis