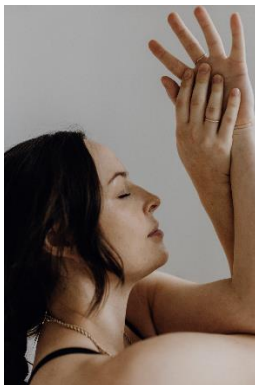


63. Das Nest Yoga & Pilates

Bewerberin: Annika Foral, Traben-Trarbach

Ein Ort für Bewegung, mentale Gesundheit und Gemeinschaft an der Mosel



Was ist Ihre Idee bzw. Ihr Projekt - und was macht es besonders?

Das Nest Yoga & Pilates ist ein offener Ort in Traben-Trarbach, der Bewegung, Entspannung, Prävention und Gemeinschaft verbindet. Yoga, Pilates, Klangbäder und zertifizierte Präventionskurse unterstützen dabei, Stress abzubauen und die körperliche sowie mentale Gesundheit zu stärken. Kostenfreie Angebote für Schulen und Kindergärten sowie touristische Formate wie „Yoga & Wine“ ergänzen das Konzept. Das Besondere ist die Verbindung von Bewegung, psychologischem Wissen und einem starken Community-Gedanken – ohne Leistungsdruck oder exklusive Zugangshürden.

Welchen Mehrwert schafft Ihr Projekt für die Moselregion?

Das Nest erweitert das regionale Angebot um niedrigschwellige Gesundheits- und Begegnungsformate für Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Lebenssituationen. Gleichzeitig entstehen durch „Yoga & Wine“, Retreats und Kooperationen mit Hotels, Weingütern und weiteren Partnern neue Impulse für den Tourismus. So verbindet das Projekt Gesundheit, regionale Kultur und sozialen Zusammenhalt.

Wie weit ist Ihr Projekt bereits umgesetzt?

Das Nest Yoga & Pilates wurde am 26. Juli 2026 eröffnet. Der reguläre Kursbetrieb läuft und das Studio ist als professioneller Kurs- und Begegnungsraum eingerichtet. Workshops, Klangbäder, Kooperationen mit Schulen sowie touristische Angebote werden schrittweise ausgebaut.

Warum passt Ihr Projekt zu #moselhelden 2026? Warum sollten Jury und Publikum gerade Ihr Projekt auswählen?

Das Nest schafft aus persönlicher Initiative einen neuen Ort für Gesundheit, Begegnung und Gemeinschaft. Es reagiert auf Stress, psychische Belastungen und fehlende Begegnungsräume und macht Gesundheitsförderung für unterschiedliche Menschen zugänglich. Gleichzeitig verbindet das Projekt moderne Angebote mit den Besonderheiten der Mosel und stärkt damit Lebensqualität, Tourismus und regionale Zusammenarbeit.