



## Yoga Trail für alle - Unterstützer\*in werden

### Yoga Trail für alle - Konzeption

"Yoga Trail für alle" in der Nordstadt hat das Ziel mit der Kraft des Yoga die Inklusion in Radolfzell und am See zu fördern. Unser Ziel ist es, Barrieren und Vorurteile abzubauen und das Verständnis füreinander zu fördern.

Es braucht Begegnungsmöglichkeiten in inspirierendem Ambiente für alle Bürger\*innen. Der Stadtteil "Nordstadt" weist eine heterogene Bevölkerungsstruktur auf und wächst schnell.

Inklusion bedeutet Teilhabe aller Gruppen der Gesellschaft am öffentlichen Leben.

Dafür schaffen wir Räume, in denen alle Menschen mit und ohne Behinderungen auf Augenhöhe zusammenkommen. Gemeinsames Praktizieren in der Natur macht Freude und der Austausch untereinander wird ermöglicht.

Bislang gibt es wenig Begegnungsmöglichkeiten. Auch wollen wir erreichen, daß Tourist\*innen mit Behinderung ein attraktives Ziel in Radolfzell haben. Der geplante Trail ist in dieser Form einzigartig. Die ausgewiesene Runde ist ein sehr beliebte Runde in Radolfzell bei Fußgänger\*innen, Jogger\*innen und Gassigeher\*innen. Hier wird schon länger bemängelt, daß es zu wenig Sitzbänke gibt. Die zehn Bänke bei den Übungen können hier Abhilfe schaffen.

Der Yoga Trail für alle umfasst auf einer Länge von 3,6 km acht Stationen und damit insgesamt acht Asanas. Asanas sind Yogakörperübungen. Jede Station ist mit einer Infotafel mit Skizze und Erklärung zum Asana ausgestattet und zusätzlich gibt es eine Infotafel am Anfang und Ende des Trails. Jede Tafel gibt Erklärungen für Menschen, die stehen können und auch für Menschen, die die Übung im Sitzen machen. Das kann im Rollstuhl oder auf einer Bank sein. Dafür ist jede Station mit einer Tafel und Sitzbank ausgestattet.

Ausgangspunkt (Start und Ende) für diesen Trail ist in der Nordstadt von Radolfzell „Bei der alten Eiche“ zu Beginn des Schotterwegs. Das sind asphaltierte Abschnitte und Landwirtschaftswege mit moderaten Steigungen. Aufgrund der Topographie Radolfzells findet sich leider kein absolut ebener Weg ganz ohne Steigungen und Gefälle. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, zu Beginn der Runde mit der Infotafel am Anfang die Gegebenheiten im Gelände genau zu beschreiben.

Zur klaren Streckenführung werden auch entsprechende Wegweiser an den Wegverzweigungen eingerichtet.

Es werden zwei Behindertenparkplätze eingerichtet. Weitere Parkplätze sind vorhanden. Die nächste Stadtbushaltestelle, „Nordendstraße“, ist in 400 m Entfernung.

### Zur Umsetzung des "Yoga Trail für alle" werden benötigt:

- 10 Tafeln mit den Anleitungen für den Trail. Dies umfasst acht Tafeln mit Asanas sowie eine Infotafel zu Beginn und eine zum Ende
- Wegweiser, die den Trail an den Wegabzweigungen weiterleiten.
- Zehn Sitzbänke bei den Tafeln (drei bereits bestehende Bänke werden integriert).

Auf unserer Homepage findest du Bilder und einen Trailer dazu:

<https://yoga-hilft-am-see.de/yoga-trail/>

## Finanzierung

Die Gesamtkosten belaufen sich auf ca. 20.000 - 25.000 €.

Zur Finanzierung des "Yoga Trails für alle" haben wir 8.000 € aus dem Bürgerbudget 2025 der Stadt Radolfzell bewilligt bekommen. Weitere Gelder bei zwei Stiftungen sind beantragt und noch nicht entschieden. Darüberhinaus werden weitere Gelder benötigt

Wir als Verein „yoga hilft am see e.V.“ liefern das knowhow und Arbeitsstunden. Wir verfügen über begrenzte Eigenmittel.

Deshalb wenden wir uns jetzt an euch:

### **Gefällt dir die Umsetzung des „Yoga Trails für alle“ und möchtest du sie finanziell unterstützen?**

Wir freuen uns über Geldspenden jeder Höhe. Als Unterstützer\*in werden wir dich gerne an einer Station dankend erwähnen, wenn du das möchtest.

Unter

<https://yoga-hilft-am-see.de/so-kannst-du-helfen/>

findest du unsere Bankverbindung.

Verwendungszweck: Yoga Trail für alle

Wir stellen gerne eine Spendenbescheinigung aus.

Friede beginnt damit, dass jeder von uns sich jeden Tag um seinen Körper und seinen Geist kümmert.

Thich Nhat Hanh

Liebe Grüße

Gaby

Gaby Fezer

1. Vorsitzende

yoga hilft am see e.V.

[www.yoga-hilft-am-see.de](http://www.yoga-hilft-am-see.de)

[info@yoga-hilft-am-see.de](mailto:info@yoga-hilft-am-see.de)

Leonhard-Oesterle-Str. 3

D-78315 Radolfzell

---

Yoga hilft am See e.V.  
Leonard-Oesterle-Str.3  
78315 Radolfzell

1. Vorstand: Gaby Fezer  
2. Vorstand: Silvan Schenk  
Kassenwart: Nadine Hoffmann

Sparkasse Hegau-Bodensee  
Konto: 1055449738  
IBAN: DE76 6925 0035 1055 4497 38  
BIC: SOLADES1SNG