

**PRESSEMITTEILUNG**

Juni 2026

## **VISUAL ARTS YOGA: GESUNDHEIT STÄRKEN, KUNST ERLEBEN**

**Der Kunstpalast startet weltweit erstes Augen-Yoga-Format in einer Museumssammlung**

**Ein Museumsbesuch ist gut für die Gesundheit. Über 3.000 von der WHO ausgewertete Studien der letzten Jahre zeigen, dass Kunstbetrachtung, kulturelle Teilhabe und ästhetische Erfahrungen positive Effekte auf Wohlbefinden, Stresslevel und mentale Gesundheit haben. Der Kunstpalast greift diesen Gedanken auf und entwickelt ihn weiter: Mit Visual Arts Yoga startet im Juli 2026 ein neues Format, das Kunst, Achtsamkeit und Augen-Yoga miteinander verbindet.**

Im Kunstpalast sind ab dem 22. Juli Besucherinnen und Besucher eingeladen, inmitten der Ausstellungsräume den eigenen Blick zu entschleunigen und Kunst nicht nur zu betrachten, sondern ihren Wahrnehmungsprozess bewusst zu erleben. Entwickelt wurde das Angebot gemeinsam mit dem Partner **VALEARA**, einem deutschlandweit tätigen Anbieter für Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapie, der das Thema mentale Gesundheit ins Zentrum seiner Arbeit stellt.

Visual Arts Yoga knüpft an eine lange Tradition des Yoga an, die weit über körperliche Übungen hinausgeht. Während Yoga im Westen vor allem mit Asanas, also Körperhaltungen, verbunden wird, beschäftigte sich die historische Yoga-Praxis viele Jahrhunderte eher mit dem menschlichen Bewusstsein, der Wahrnehmung und dem Erleben mit allen Sinnen. Auch das Sehen spielte dabei von Anfang an eine zentrale Rolle. Denn was wir wahrnehmen, entscheidet nicht allein das Auge: Aufmerksamkeit, innere Haltung, Atem und Bewusstsein prägen unser Erleben.

### **PRESSEKONTAKT**

Sarah Wulbrandt  
Leiterin Presse / Pressesprecherin  
T +49 (0)211-566 42 500  
sarahwulbrandt@kunstpalast.de

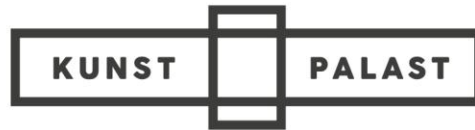
Christina Bolius  
Mitarbeiterin Presse  
T +49 (0)211-566 42 502  
christina.bolius@kunstpalast.de

### **KUNSTPALAST**

Ehrenhof 4-5  
40479 Düsseldorf  
www.kunstpalast.de

### **SEITE**

1/3



## **PRESSEMITTEILUNG**

Juni 2026

Genau hier setzt Visual Arts Yoga an. Das 90-minütige Programm führt an mehrere Stationen in der Sammlung des Kunstpalasts. Vor ausgewählten Werken verbinden die Teilnehmenden leichte Körperübungen, Atemtechniken, Augen-Yoga und meditative Elemente mit einer konzentrierten Kunstbetrachtung. So entsteht ein Parcours durch die Sammlung, der dazu anregt, den eigenen Blick zu fokussieren, sich selbst bewusster wahrzunehmen und Kunst zu begegnen.

Der Kunstpalast wird dabei zu einem Ort der Verlangsamung und Regeneration. Statt genauer Bildbetrachtung oder kunsthistorischer Einordnung steht das unmittelbare Erleben im Mittelpunkt: Wie verändert sich ein Kunstwerk, wenn der Atem ruhiger wird? Was geschieht, wenn der Blick nicht wandert, sondern verweilt? Und wie kann die bewusste Begegnung mit Kunst dazu beitragen, den eigenen Körper, die eigene Wahrnehmung und den Moment zu spüren?

„Anders als bei unseren Führungen steht beim Visual Arts Yoga nicht die Kunst im Zentrum, sondern der nach Innen gerichtete Blick der Teilnehmenden“, so beschreibt Felix Krämer, Generaldirektor des Kunstpalastes, den Ansatz. „Yogastunden im Museum sind inzwischen etabliert, auch das Augen-Yoga ist keine Erfindung von uns. Die – eigentlich auf der Hand liegende – Kombination des Museums als einem Ort, der der Gesundheit förderlich ist und der Praxis des Augen-Yogas, das zu Entspannung und Selbstkontakt führt, ist jedoch völlig neu.“

Visual Arts Yoga richtet sich an alle, die Geist und Körper etwas Gutes tun wollen und gleichzeitig Kunst auf eine neue Weise erfahren möchten. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich, spezielle Kleidung wird nicht benötigt. Die Übungen sind niedrigschwellig angelegt und können im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden.

„Nicht körperliche Leistung, sondern Selbstkontakt, Wahrnehmung, Entspannung und die bewusste Begegnung mit Kunst im Hier und Jetzt sind entscheidende Aspekte des

### **PRESSEKONTAKT**

Sarah Wulbrandt  
Leiterin Presse / Pressesprecherin  
T +49 (0)211-566 42 500  
sarahwulbrandt@kunstpalast.de

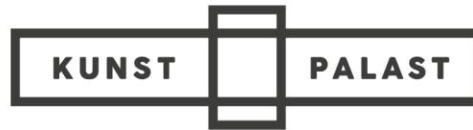
Christina Bolius  
Mitarbeiterin Presse  
T +49 (0)211-566 42 502  
christina.bolius@kunstpalast.de

### **KUNSTPALAST**

Ehrenhof 4-5  
40479 Düsseldorf  
www.kunstpalast.de

### **SEITE**

2/3



## **PRESSEMITTEILUNG**

Juni 2026

Programms“ erläutert Simone Hoffmann, Yoga-Expertin und CPO von VALEARA. „Sechs der neun Augenmuskeln sind mit dem Parasympathikus verbunden, also dem Teil unseres Zentralen Nervensystems, der für unsere Entspannung zuständig ist. Kein Wunder, dass die Jahrtausende alten Techniken von Augen-Yoga bis heute funktionieren.“

Die Termine finden vorrangig im Anschluss an die Öffnungszeiten bzw. in den ruhigeren Randöffnungszeiten des Museums statt.

Gemeinsam mit VALEARA begleitet der Kunstpalast das Format auch inhaltlich. Um die Auswirkungen yogischer Praktiken wie Atemtechniken, Augen-Yoga und Bewusstseinsschulung im Museumskontext näher zu untersuchen, führen Kunstpalast und VALEARA nach den Visual-Arts-Yoga-Terminen freiwillige Befragungen bei Teilnehmenden durch. Die Ergebnisse sollen im kommenden Jahr veröffentlicht werden.

Mit Visual Arts Yoga erweitert der Kunstpalast sein Vermittlungsprogramm um ein Angebot an der Schnittstelle von Kunst, Achtsamkeit und mentaler Gesundheit. Das Format lädt dazu ein, die Sammlung als Resonanzraum zu erleben – für den eigenen Blick, den eigenen Atem und für erweiterte Perspektiven auf Kunst, Gegenwart und Wohlbefinden.

Termine unter [www.kunstpalast.de](http://www.kunstpalast.de)

### **PRESSEKONTAKT**

Sarah Wulbrandt  
Leiterin Presse / Pressesprecherin  
T +49 (0)211-566 42 500  
[sarahwulbrandt@kunstpalast.de](mailto:sarahwulbrandt@kunstpalast.de)

Christina Bolius  
Mitarbeiterin Presse  
T +49 (0)211-566 42 502  
[christina.bolius@kunstpalast.de](mailto:christina.bolius@kunstpalast.de)

### **KUNSTPALAST**

Ehrenhof 4-5  
40479 Düsseldorf  
[www.kunstpalast.de](http://www.kunstpalast.de)

### **SEITE**

3/3