

7 Tage Yoga

Die bundesweite Yoga-Woche findet auch ihren Niederschlag in Frankfurt – mit vielen kostenlosen Kursen

Jeder Tag im Kalender steht für irgendetwas, sei es Weltalzheimerstag oder der Tag der Jogginghose. Da muss man schon irgendwie aufpassen, und vielleicht war das der Grund, das kein schnöder Yoga-Tag, sondern gleich eine ganze Yoga-Woche ausgerufen wird.

Am 1. Oktober geht es los. Dann kann die indische Lehre von der Vereinigung von Körper, Geist und Seele in teilnehmenden Yogastudios zum Nulltarif ausprobiert werden. Anfänger können in so viele Kurse reinschnuppern wie physisch möglich – aber auch Fortgeschrittene sind aufgefordert, spezielle Stilrichtungen wie Jivamukti oder Intensive Yoga auszuprobieren.

In Frankfurt sind viele Yoga-Studios auf den PR-Gag aufgesprungen (siehe Liste). „Es ist eine gute Gelegenheit, um Hemmungen abzubauen und die positiven Aspekte des Yoga zu erfahren“, sagt Tanja Lalic, Inhaberin des „Yogahauses“ in Sachsenhausen (Foto). Sie bietet beispielsweise einen Kurs nur für Männer an. „Die Männer



sind begeistert, da sie mental und körperlich gestärkt die Kurse verlassen. Die meisten meinen ja, Yoga sei Frauensache.“

Viele haben auch ohne Yoga-Woche günstige Angebote für Einsteiger, wie die Zwei-Wochen-Mitgliedschaft für 30 Euro bei Inside Yoga oder eine Woche Bikram Yoga für 20 Euro.

Ein yogischer Höhepunkt findet am 9. Oktober im Saalbau Sossenheim statt. Der Kundalini-Yoga Verein 3HO lädt zum Workshop „Weißes Tantra Yoga“ ein, der nur alle zwei Jahre nach Frankfurt kommt. Mehrere hundert Yogis werden zusammen meditieren, dabei sitzen sich die Teilnehmer in langen Reihen gegenüber und führen Übungen verbunden mit gesungenen Mantras aus. „Weißes Tantra Yoga reinigt das Unterbewusstsein und löst Blockaden auf“, erklärt die Frankfurter Kundalini-Yoga-Lehrerin Janka Gbiorczyk. Das Weiße Tantra wurde von Yogi Bhajan in den Westen gebracht, der auch Kundalini Yoga begründete.

Stefanie Wehr

ADRESSEN

- >> **Ashtanga Yoga**, Berger Straße 159, www.ashtanga-frankfurt.de
- >> **Balance Yoga**, Eschersheimer Landstraße 5–7, Tel. 95908800, www.balanceyoga.de
- >> **Bikram Yoga**, Leipziger Straße 67, Tel. 97691600, www.fbyci.de
- >> **Inside Yoga**, Große Eschenheimer Straße 43, Tel. 94597845, www.insideyoga.de
- >> **Patanjali Yoga**, Kaiserstraße 55, Tel. 0174 2410616, www.pankajyoga.de
- >> **Yogahaus**, Gutzkowstraße 67, Tel. 0178 3200295, www.yoga-kurse-frankfurt.de
- >> **Yoga-t-raum**, Offenbach, Luisenstraße 63, Tel. 82993388, www.yoga-t-raum.de
- >> www.yogawoche.de
- >> www.weisses-tantra.de