

# Hatha Yoga im „Yogahaus“

Zum Yoga gehören drei Dinge: Entspannung, körperlich fordernde, dynamische Sequenzen und Dehnübungen“, sagt Yogalehrerin Tanja Lalic. „Alle kommen in meinen Yogastunden vor.“

Die 39 Jahre alte Personalreferentin unterrichtet seit drei Jahren Hatha-Yoga und hat sich inzwischen ihren Traum vom eigenen Yogastudio erfüllt. In dem kleinen Hinterhäuschen mit Fachwerk, weißen Wänden und Parkett in Sachsenhausen fühlen sich die Teilnehmer gut aufgehoben. „Der Unterricht wird nie langweilig: Jede Stunde ist anders, jedes Mal gibt es was Neues zu lernen“, sagt Lalic. Vor allem solle Yoga rückenfreundlich sein. „Deshalb achte ich darauf, dass die Übungen richtig ausgeführt werden.“

Hatha Yoga ist die gängigste Yoga-Art. Typischerweise, wie auch bei Tanja Lalic, beginnt der Unterricht mit einer Entspannung. Dann folgen Aufwärmübungen wie der Sonnen-

gruß, bei dem man den Körper streckt und dehnt. Wer dann möchte, kann auch schwierigere „Asanas“ wie Kopfstand, Kobra oder Pflug üben. Dann gibt es noch Atemübungen, die den Körper besser mit Sauerstoff versorgen. „Wichtig ist aber auch: Das ist nicht bierernst. Ich bin humorvoll, ich denke, auch das mögen die Leute.“



Tanja Lalic (Mitte) mit zwei Yoga-Schülerinnen im „Yogahaus“ in Sachsenhausen.