

In sieben Tagen zur Entspannung

Frankfurter Neue Presse

Von Stefanie Wehr

Die Geschäftsführerin einer Frankfurter Presse- und Marketing-Agentur findet, Yoga sei genau das Richtige, um beim täglichen Stress in Balance zu kommen. Mit dieser Übung zum Beispiel: auf einem Bein stehen, die Arme hoch, und dabei die Augen zumachen. «Dabei kann man sich ausgleichen, und die Gedanken halten endlich an. Die Übungen stärken einen

körperlich, aber auch innerlich.» Karin Panknin geht auch zu den Gruppenstunden wie «Intensive Yoga», die auf dem dynamischen Ashtanga Yoga basieren. «Ich bin froh, dass hier westliche sportmedizinische Erkenntnisse mit Yoga zusammenkommen.» Im Gegensatz zu klassischem Yoga, «wo alle in Decken gehüllt dasitzen und ‚Om‘ singen. Das ist nichts für mich».

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.»

Lesen Sie auch

➔ Die Adressen aller teilnehmenden Studios in Frankfurt finden Sie hier: <http://www.yogawoche.de>

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 Sonnengruß, 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.»