



„Der Krieger“ heißt diese Figur: Beim Internationalen Tag des Yoga mit der VHS lernen selbst erfahrene Teilnehmer viel Neues.

Foto: Yvonne Roth

Von Yvonne Roth

Einatmen, ausatmen, ankommen

WALDENBURG Hohenloher Volkshochschulen feiern den Internationalen Tag des Yoga mit zahlreichen Übungen zum Mitturnen

Entspannung liegt in der Luft. Yogamatten leuchten bunt in der Sommersonne – und zwischen Bäumen und in der Halle wird gedehnt, geatmet und gelacht. Am Samstag haben Hohenloher Volkshochschulen zum Internationalen Tag des Yoga ins Berufskolleg Waldenburg eingeladen. Gäste können ohne Anmeldung und ohne Gebühr in zahlreiche verschiedene Stile dieser indischen Lehre geistiger und körperlicher Übungen hineinschnuppern. Mit der Organisation ist Beate Duis betraut. Diese hat sich ein schattiges Plätzchen vor dem Berufskolleg ausgesucht. Duis arbeitet bei der Volkshochschule Künzelsau als Sporttherapeutin. Sie ist auch Yogalehrerin, ihre Ausbildung hat sie hier am Berufskolleg Waldenburg absolviert.

Gemeinschaft Es gibt einiges zu erkunden an diesem Tag. Viele Teilnehmer lassen sich anstecken von der angenehmen Ruhe, die auf dem Gelände zu spüren ist – trotz der vielen Menschen. Von 10.30 bis 18 Uhr steht das Berufskolleg, das die Räumlichkeiten kostenlos zur Verfügung stellt, ganz im Zeichen von Balance, Beweglichkeit und bewusstem Erleben. Ein rundum gelungenes Yoga-Event, das nicht nur Körper und Geist in Einklang bringt, sondern auch die Gemeinschaft

Was als regionales Projekt begann, hat sich inzwischen zu einem festen Termin im Hohenloher Veranstaltungskalender entwickelt. Der positive Zuspruch der Teilnehmer habe schon in den vergan-

Erfolgzept und Fortsetzung

genen Jahren für eine **große Nachfrage** gesorgt, so Beate Duis. Wer einmal dabei war, komme gerne wieder – unabhängig von Alter, Herkunft oder Erfahrung. Und wer diesmal nicht mitmachen

konnte, hat spätestens im nächsten Jahr eine neue Chance, wenn es wieder heißt: Matte ausrollen, Herz öffnen und am Tag des Yoga gemeinsam atmen – dann in **Kirchberg an der Jagst**. jvo

stärkt. Partner, die dieses Event heute unterstützen, sind: das Institut für präventive Gesundheitsförderung in Waldenburg, die Stadt Waldenburg, der Verein Santulan Vede aus Öhringen und die Krankenkasse AOK. Ein Prinzip, das gut ankommt. Wer spenden möchte, darf dies tun. Der Erlös in der Spendenbox geht an das Albert-Schweitzer-Kinderdorf.

Schon am Vormittag füllt sich das Gelände mit Yoga-Fans jeder Erfahrungsstufe. Viele bringen ihre eigene Matte mit, einige schnuppern

spontan hinein und bekommen eine Matte ausgeliehen. Ausreden, nicht mitzumachen, gibt es keine.

Das Angebot ist beeindruckend breit gefächert. Neben dem klassischen Yoga stehen auch exotischere Richtungen auf dem Plan: Authentic Yoga, Yoga-Tanz, Aroma Yin-Yoga und sogar Lachyoga locken Interessierte an. „Das Lachen war schon ansteckend“, meint eine Teilnehmerin am Lachyoga mit strahlendem Gesicht. „War halt auch mal was anderes“, erwidert eine andere Teilnehmerin. Es gibt auch eine Geh-Medi-

tation im Wald und ein klangvoll-poetischer Abschluss: eine stille, achtsame Wanderung mit kraftvollen Übungen auf der Wiese unterm Kletterpark. Wer mag, schließt den Yoga-Tag mit einer Klangschalenmeditation ab – und lässt sich von schwebenden Tönen und den Worten Rilkes in eine tiefe Entspannung führen.

Das Event findet zur Mittsommernacht statt. Der längste Tag des Jahres wird zur Einladung, sich zu zentrieren und das innere Licht zum Leuchten zu bringen. Yoga, so

wird hier deutlich, ist weit mehr als nur Sport – es ist Haltung, Lebenseinstellung und Begegnung.

Lebenselixier „Tanz ist für mich ein Lebenselixier“, sagt Barica Marinovic, Kinderkrankenschwester aus Untersteinbach. Deshalb hat sie an diesem Tag „Yoga-Tanz“ gewählt. Seit 15 Jahren mache sie Yoga. Die Kombination mit dem Tanz finde sie „ganz toll“. Und sie schätze es auch sehr, dass man hier die Möglichkeit hat, in andere Richtungen des Yoga „reinzuschnuppern“. Es ist für jeden etwas geboten – für Senioren ebenso wie für junge Menschen.

Die Yoga-Lehrer der VHS Öhringen, Künzelsau, Crailsheim und Schwäbisch Hall unterrichten den ganzen Tag über ehrenamtlich – mit spürbarer Hingabe. Zum Dank erhalten sie eine Überraschungstüte, befüllt mit kleinen Präsenten von den Kooperationspartnern. „Eine schöne Geste“, sagt Beate Duis, die immer wieder im Laufe des Tages positives Feedback der Teilnehmer entgegennimmt, wie zum Beispiel das Lob eines Yoga-Begeisterten, der mit dem Fahrrad angereist ist: „Die Veranstaltung war top organisiert“, so sein Fazit.

Spannende Vorträge gibt es ebenfalls. Diese finden im Hörsaal des Berufskollegs statt. „Yoga & die Bedeutung des Atmens“, „Slow Aging mit Ayurveda“ und „Lu Jong, fünf Elemente“.