

Yoga – oder

„Welches Tier ist das?“

Eigentlich habe ich mich schon lange für Yoga interessiert, aber wie es so ist, neben Beruf, Familie und anderen Hobbys war keine Zeit mehr, es auszuprobieren. Über das Intranet bin ich dann auf den Yogakurs unseres betrieblichen Gesundheitsmanagements aufmerksam geworden, und im Januar 2009 habe ich das erste Mal teilgenommen.

Nach anfänglichen Zweifeln (sind alternative Heilmethoden etwas für mich? Kann ich während der Arbeitszeit abschalten?) bin ich nun begeistert bei jedem Kurs dabei.

Maren Schwichtenberg, die Yoga-Lehrerin, versteht es sehr gut, die Kursteilnehmerinnen zu Beginn der Stunde aus dem Berufsalltag zu lösen. Ich merke, dass ich am Nachmittag nach dem Kurs, statt in ein Mittagstief zu fallen, besonders leistungsfähig bin.

Durch ihre zusätzliche Qualifikation als Sporttherapeutin kann Maren Schwichtenberg erklären, wie Übungen aus traditioneller Sicht gedeutet wer-



den, aber auch eine „schulmedizinische“ Erklärung anbieten. Außerdem ist das Kursprogramm so zusammengestellt, dass Anfänger gut reinkommen und für Fortgeschrittene immer etwas Neues dabei ist. Die Stunde ist mit sportlichen und entspannenden Elementen abwechslungsreich gestaltet und bei vielen Übungen wird, je nach Trainingszustand und Tagesform, eine leichte und eine anstrengendere Variante angeboten.

Inzwischen ist Yoga auch aus meinem Alltag nicht mehr wegzu-denken. Für Stresssituationen kenne

ich nun verschiedene (Atem-)Übungen und bei aufkeimenden Rückenbeschwerden kann ich auf ein ganzes Repertoire an Rückenübungen zurückgreifen.

Meiner Familie sind meine neuen Aktivitäten natürlich nicht verborgen geblieben. Meine beiden Töchter machen auch mal die eine oder andere Bewegung mit und wissen diese auch mit Namen zu bezeichnen. Als ich neulich meine Übungen gemacht habe, kam meine achtjährige Tochter dazu, musterte mich kurz und fragte: „Mama, ist das ein Nilpferd?“

Anke Eisenhauer