

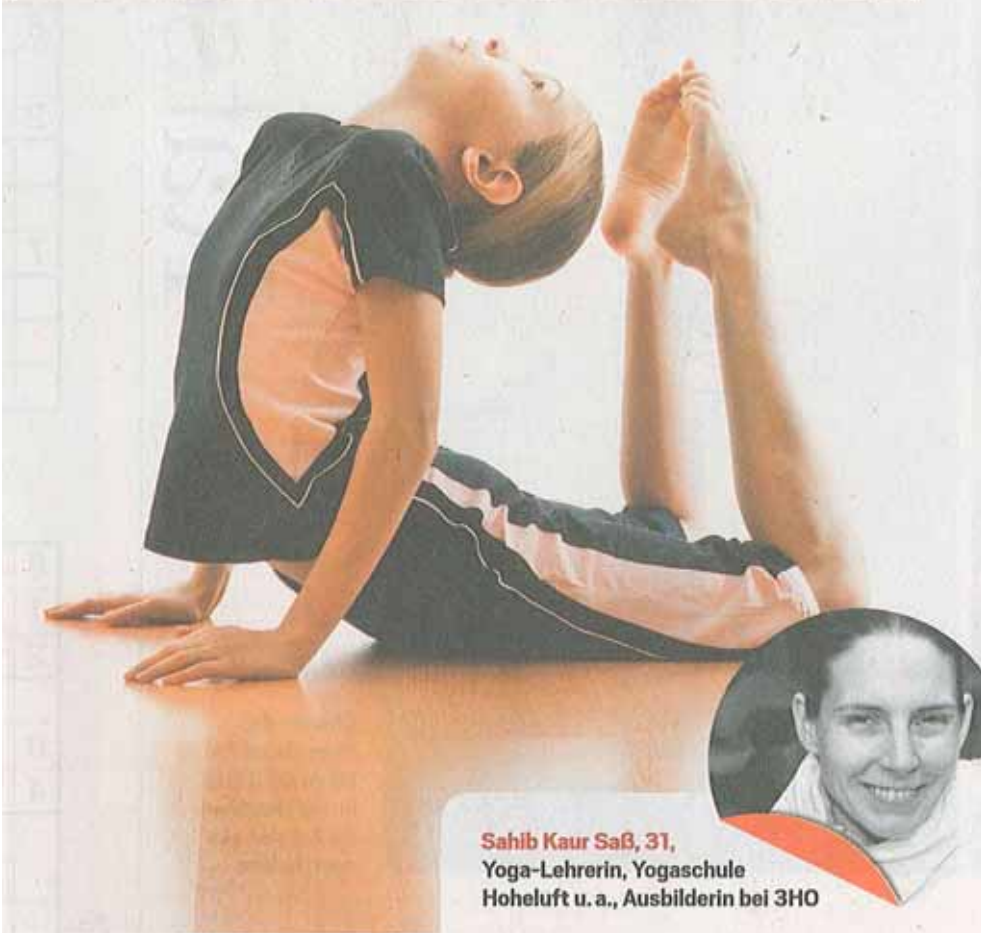
Quelle Hamburger Abendblatt Magazin vom 29. Januar 2011
Seite IV/V
Ressort Thema der Woche

Yoga für jeden

Die Yoga-Lehre bietet unzählige Facetten.
Wir zeigen die **10 BELIEBTESTEN STILE** und
sagen, wo sie ausprobiert werden können.

REDAKTION: PETRA NICKISCH

Kinder-Yoga



Sahib Kaur Saß, 31,
Yoga-Lehrerin, Yogaschule
Hoheluft u. a., Ausbilderin bei 3HO

Über Abenteuergeschichten und Spiele können die Kleinen schon im Kindergarten an Yoga herangeführt werden. So finden sie schnell Spaß daran, Körperhaltungen wie den Baum, den Frosch oder den Löwen (mit herausgestreckter Zunge zur Lockerung des Kiefers) auszuprobieren. Ältere Schulkinder lassen sich bereits mehr auf Erklärungen ein, sie halten die Asanas länger und lernen anspruchsvollere Meditationsformen.

» **Yogazentrum Hoheluft**, Breitenfelder Str. 8, Tel. 47 58 83, www.yogahoheluft.de
Kundalini-Lehrerin Sahib Kaur Saß (s. Interview) unterrichtet montags ab 16 Uhr Mädchen von 8–14 Jahren. Anmeldung direkt bei ihr unter Tel. 29 89 83 29.

» **Mariuca Yoga**, Großer Schippsee 44, Tel. 0171/46 68 822, www.mariuca-yoga.de
Es gibt den Hatha-Montagskurs für Kinder zwischen 5–10 Jahren und Vinyasa Flow Yoga für Erwachsene. Größte Hamburger Yoga-Schule südlich der Elbe.

» **Sportspaß**, Holsteinischer Kamp 87, Tel. 29 16 61, www.sportpass.de
Kinder ab 5 Jahre können donnerstags bei Beatrice Dinger Hatha Yoga kennenlernen. Nach einer Probestunde ist die Vereinsmitgliedschaft Voraussetzung.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Ich praktiziere Kundalini Yoga seit zehn Jahren und bin seit 2004 Kundalini-Lehrerin. Meine Lehrer sind Satya Singh und Shiv Charan Singh. Im Kinderyoga gab es keine längere Ausbildung, daher habe ich selbst im Team eine mitentwickelt: www.kinder-yoga.org

Was sind für Sie die Vorteile von Kinder-Yoga?

Hat Ihnen als Kind jemand einmal beigebracht, bewusst in den Bauch zu atmen? Dass linke Nasenloch atmung beruhigt, dass man Abstand vom Gedankenradio nehmen kann, dass man glücklich sein kann – in allen Umständen? Die Kinder, die von uns unterrichtet werden, lernen das.

Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Meine Lieblings-Asana ist die Totenhaltung (Savasana). Ich liebe den Moment zwischen Wachen und Schlafen, wenn der Körper leicht wird und die Gedanken auch. Ich spüre dann das Energieauftanken.

Für wen ist Kinder-Yoga geeignet?

Kinder-Yoga ist für alle da! Es kann ab dem Krippenalter geübt werden, dann die ganze Kindheit durch. Auch Jugendliche schätzen es sehr, „zu sich zu kommen“.

Schwangeren-Yoga



Birgit Mörker, 45,
Yoga-Lehrerin und
Geschäftsführerin der AG für
natürliche Geburt 3HO e.V. im
Yogazentrum Nanak Niwas

In der Schwangerschaft verändern sich Frauen nicht nur physisch, sondern auch psychisch. Einfühlsame Yoga-Lehrerinnen wie Birgit Mörker nehmen mit leicht verständlichen Erklärungen die Angst. Ferner geben sie mit Atem- und Körperübungen echte Hilfen an die Hand: „Geburt bedeutet nicht ausgeliefert zu sein, sondern wir sind fähig, sie selbstbestimmt zu gestalten.“ Und so bekommen stärkende Übungen für Beckenboden, Rücken oder Nerven erhöhte Aufmerksamkeit, dafür fallen stark reinigende Übungen oder auch Überkopf-Übungen weg.

» **Yogazentrum Nanak Niwas,**
Heinrich-Barth-Str. 1, Tel. 42 03 636,
www.nanak-niwas.de
Kundalini Yoga rund um die Geburt mit Birgit Mörker (s. Interview), Eva Pawlas und anderen versierten Lehrerinnen.

» **Yogaschule Claudia Mahler,**
Heckscherstr. 48 a, Tel. 81 96 26 53,
www.yogaschule-hamburg.de
Claudia Mahler unterrichtet seit 26 Jahren Hatha Yoga. Mit Schwangeren macht sie Körperarbeit und Meditationen von montags bis donnerstags.

» **Nasenbär,** Kursraum: Stresemannstr. 60,
www.nasenbaerversand.de
Kundalini Yoga in der Schwangerschaft am Mo und Mi. Anmeldungen über Freda-Louisa Leverkus, Tel. 43 50 76, oder Nicole Witthoefft, Tel. 39 04 177.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Angefangen mit Yoga habe ich 1997 während meiner Schwangerschaft. Meine Ausbildung zur Geburtsvorbereiterin und Yogalehrerin für Schwangere habe ich 2000 begonnen, 2002 dann meine Kundalini-Yogalehrer-Ausbildung, beide bei der 3HO.

Was sind für Sie die Vorteile von Schwangeren-Yoga?

Es werden spezielle Atemtechniken gelehrt, die Frau während der Geburt für sich und ihr Baby nutzen kann. Außerdem werden die Muskeln gekräftigt und die Nerven gestärkt.

Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Meine liebste Übung ist die „Loslassübung“ – auch Wehensingen genannt. Sie bereitet uns mental auf den Geburtsschmerz vor. Sie fordert heraus und stärkt gleichzeitig unsere Nerven. Durch das Tönen geben wir dem Schmerz einen Ton und lernen, konzentriert bei uns zu bleiben. Wir atmen lang und tief zum Baby.

Für wen ist Schwangeren-Yoga geeignet?

Für alle Frauen, die sich bewusst mit Schwangerschaft und Geburt auseinandersetzen möchten. Wir sagen: ab dem 120. Tag nach der Empfängnis bis zum Stichtag und darüber hinaus.

Kundalini Yoga



Karta Purkh Singh (Kim) Pomarius, 42,
Geschäftsführer 3HO Deutschland e. V.,
Heilpraktiker und Yogalehrer, Yogapraxis
im Holthusenbad

„Healthy, Happy, Holy“ (gesund, glücklich, heilig) lauten die Ziele der 3H Organisation, die Yogi Bhajans Lehren verbreitet. Der Yoga-Meister brachte Kundalini 1968 aus Indien in den Westen und mit ihm einen großen Reichtum an Atemübungen, die zu jeder Kundalini-Klasse gehören wie „Sat“ zu „Nam“, dem Mantra, das beim Ein- und Ausatmen innerlich gesprochen wird. Jede Unterrichtsstunde hat ihr eigenes Motto durch verschiedene Übungsreihen, die mal das Nervensystem stärken, mal die Nieren unterstützen oder für einen klaren Kopf sorgen. Apropos Kopf: Den Kopfstand lässt der Kundalini-Yogi aus.

» **Ardas**, Spritzenplatz 5–7c,
Tel. 39 80 52 75, www.ardas.de
Mit der Ardas-Card kann flexibel im täglichen Kursprogramm gewählt werden. Frühaufsteher beginnen mit der Meditation ab 5 Uhr.

» **Kaifu-Lodge**, Bundesstr. 107,
Tel. 40 12 81, www.kaifu-lodge.de
Über 215 Kurse pro Woche bietet der Fitnessclub, darunter auch Power Yoga, Iyengar Yoga und Yoga Nidra. Kim Pomarius (s. Interview) unterrichtet Kundalini am Mo, Mi, So.

» **Devah Yogazentrum**, Bleicherstr. 77,
Tel. 439 04 99, www.devah.de
Kundalini-Yogazentrum in St. Pauli, das auch Naam Yoga (verbindet Kabbalah mit Kundalini) und Ashtanga Vinyasa Flow Yoga im Kursplan hat.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Yogapraxis seit 1990, Unterricht seit 1993, dreijährige Ausbildung in Hamburg (3HO/KRI), außerdem Weiterbildungen in den USA, Indien und anderen Ländern.

Was sind für Sie die Vorteile von Kundalini Yoga?

Für mich ist der Kundalini Yoga mit seiner Vielzahl von Übungsreihen, Meditations- und Atemtechniken die vielseitigste, kreativste und energetisch stärkste Yogaform, die ich kenne.

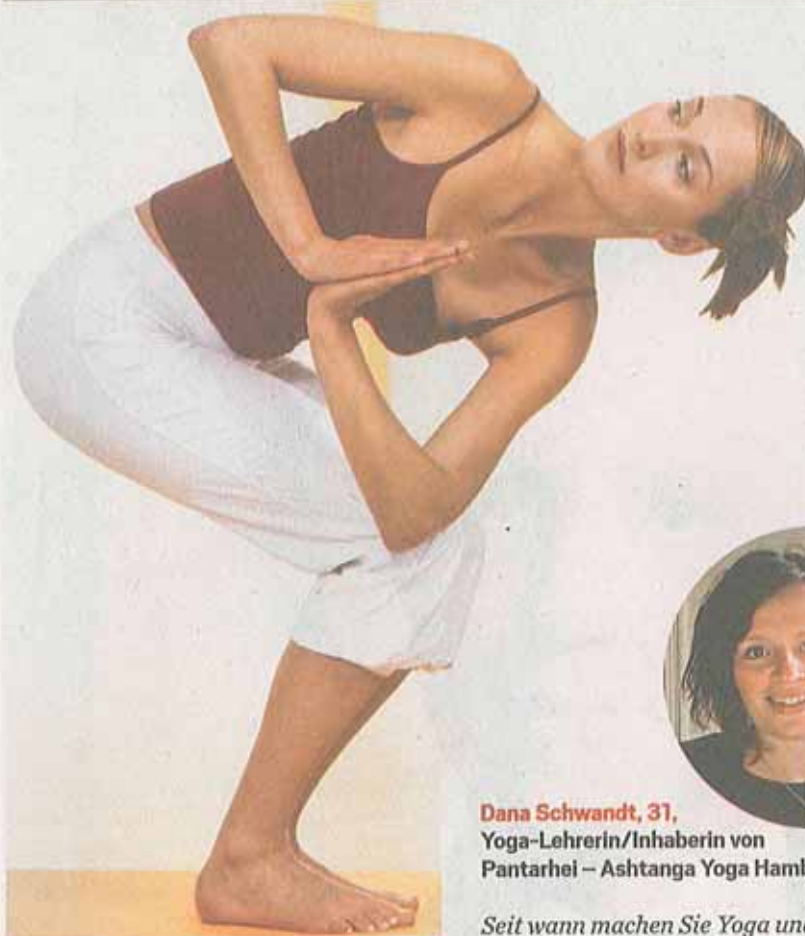
Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Eine yogische Praxis, die ich seit 20 Jahren jeden Morgen mache: Ishnaan (Hydrotherapie). Mit etwas Sesam- oder Mandelöl den Körper einmassieren, dann kalt duschen, 1, 2, 3 Minuten oder länger. Nicht warm, weder vorher noch nachher. Frischer kann man den Tag nicht beginnen.

Für wen ist Kundalini Yoga geeignet?

Möchten Sie körperlich gefordert werden oder brauchen Sie eine Technik, die Sie sitzend auf dem Stuhl üben können? Suchen Sie Begleitung in einer Krise oder möchten Sie Ihr Glück mehr genießen können? In der Vielfalt des Kundalini Yoga findet sich für alle etwas Unterstützendes.

Ashtanga Yoga



Dana Schwandt, 31,
Yoga-Lehrerin/Inhaberin von
Pantarhei – Ashtanga Yoga Hamburg

Ashtanga – kraftvoll fordernd und doch meditativ – kommt aus dem indischen Mysore. Dort hat der 2009 im Alter von 93 Jahren verstorbene Pattabhi Jois seinen fließenden Yogastil entwickelt, der Atmung und Bewegung synchronisiert und in festgelegten Übungsserien gelehrt wird. Alle Körperstellungen (Asanas) gehen in einer definierten Reihenfolge ineinander über. Die Schüler üben sie in ihrem eigenen Tempo.

» **Pantarhei – Ashtanga Yoga Hamburg,**
Ferdinand-Beit-Str. 7 b, Tel. 34 83 89 27,
www.pantarhei-hamburg.de
Anfänger beginnen bei Dana Schwandt (siehe Interview) im dreistündigen Schnupperkurs oder im vierwöchigen Einsteigerkurs.

» **Yogaperle – Stephanie Schlage,**
Tel. 0151/23 26 31 00, www.yogaperle.de
Gerade ist die Ashtanga-Lehrerin in ihren neuen Unterrichtsraum gezogen: Bahrenfelderstr. 201 b.

» **Über den Linden, Lippmannstr. 53,**
Tel. 42 10 29 49, www.überdenlinden.de
Das Team um Inke Shenar und Julia Dieckmann hat Ashtanga, Ashtanga Mysore Style und Vinyasa-Kurse im Programm.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Ich selber übe seit 1999 Yoga. Ashtanga Yoga war mein erster Kontakt zur Yoga-welt und Liebe auf den ersten Blick. Meine Yogalehrer-Ausbildung habe ich bei Elisabeth Connolly in Berlin und in Cornwall/England gemacht. Ich bilde mich regelmäßig fort.

Was sind für Sie die Vorteile von Ashtanga Yoga?

Die Vorteile entstehen vor allem durch den traditionellen Unterrichtsstil. Die Schüler lernen eine bestimmte Sequenz selbstständig zu üben, jeder in seinem Tempo. Der Lehrer geht von Schüler zu Schüler, korrigiert, bietet Modifikationen an, gibt Hilfestellungen oder vergibt neue Positionen. Im Grunde 1-zu-1-Unterricht im Gruppensetting.

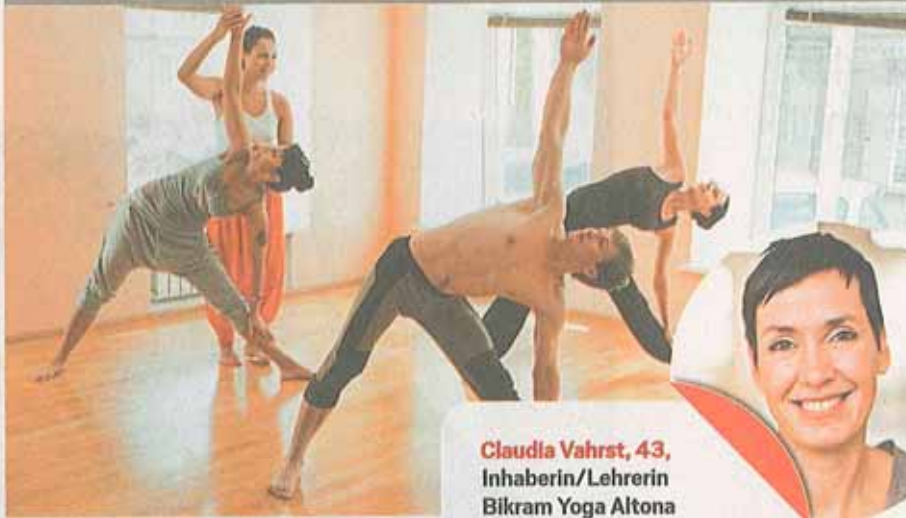
Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Eigentlich nicht. Wobei man ja meistens die Übungen am liebsten mag, die einem relativ leicht fallen – in meinem Fall Rückbeugen und Umkehrhaltungen.

Für wen ist Ashtanga Yoga geeignet?

Ashtanga ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung haben und bereit sind, mindestens zweimal die Woche zu üben.

Bikram Yoga



Claudia Vahrst, 43,
Inhaberin/Lehrerin
Bikram Yoga Altona

26 Übungen bei 40 Grad – da fließt nach kurzer Zeit der Schweiß. Tops und kurze Hosen sind angesagt, wenn das vom indischen Yogameister Bikram Choudhury entwickelte „Workout“ auf dem Programm steht. Der spirituelle Aspekt steht in dieser sportlichen Yogaform nicht im Vordergrund. Die Wärme erhöht die Mobilität, das Schwitzen hilft beim Entgiften. Achtung: keine weißen Shirts anziehen, die im feuchten Zustand durchsichtig werden könnten.

» **Bikram Yoga Studio Hamburg,**
Eppendorfer Landstraße 104,
Tel. 46 77 46 18, www.your-yoga.de
1999 haben Judith und Marlen Köhler das erste Bikram-Studio Europas eröffnet. Beliebte sind ihre Beginner-Workshops für Yoga-Neulinge. Nächster Termin: 12. Februar.

» **Bikram Yoga Altona,** Mendelssohnstr. 15,
Haus B, Tel. 88 15 06 46, www.bikramaltona.de
Die Yogaschüler von Hans Lamberti und Claudia Vahrst (s. Interview) sind zwischen 15–75 Jahre alt. Starter-Special: 10 Tage für 10 Euro.

» **Bikram City Yoga,** Lange Reihe 14,
Tel. 32 03 04 41, www.bikramcityyoga.de
Als Gastlehrer leitet Feroze Khan (Bikram-Zentren in Frankfurt, Antwerpen, Brüssel) am 19. März einen Workshop.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Ich fand 2001 beim Bikram Yoga den perfekten Ausgleich zum stressigen Berufsalltag. Drei Jahre später ließ ich mich bei Bikram Choudhury in Los Angeles ausbilden.

Was sind für Sie die Vorteile von Bikram Yoga?

Jede einzelne Yoga-Position bereitet den Körper optimal auf die nächste Übung vor und macht die Serie zu einem ganzheitlichen System. Bikram Yoga ist fordernd, macht Spaß, ist heiß, man lernt seine Grenzen kennen, arbeitet mit dem Körper und dem Geist.

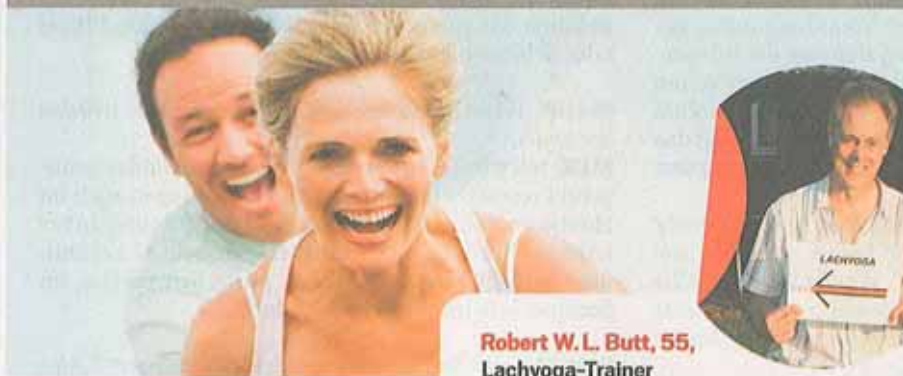
Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Die ändern sich stetig. Zur Zeit besonders gerne Ustrasana (das Kamel), weil es die intensivste Rückwärtsbeuge der Serie ist – und gleichzeitig die letzte. Der „Stehende Bogen“ ist wundervoll anzusehen und erfordert 100 Prozent Fokus. In dem Moment gibt es keine Gedanken, keine Zeit, keinen Raum.

Für wen ist Bikram Yoga geeignet?

Jeder findet einen Einstieg, egal ob jung oder alt, pfundig, sportlich oder eingestrotet – vorausgesetzt, man ist bereit, intensiv mit dem Körper zu arbeiten.

Lachyoga



Robert W. L. Butt, 55,
Lachyoga-Trainer

„Das Lachyoga bringt alles Gute im Menschen zum Vorschein“, schwärmt Gabriela Leppelt-Rommel, die 2010 vom Erfinder des Lachyogas als erste in Europa zum „Master of Laughter Yoga“ ernannt wurde. Der indische Internist Dr. Madan Kataria kam in den 90ern auf die Idee, Yoga mit Lachen zu verbinden. Mittlerweile boomen die „Lachclubs“, die auf Stressabbau und Immunsystemstärkung durch Lachen setzen, verbunden mit leichten Atem-, Dehn- und Klatschübungen.

» **Gabriela Leppelt-Rommel,** Tel. 64 89 23 91, www.yogilachen.de
Der Lachclub Rahlstedt trifft sich montags um 18.30 Uhr im Gemeindehaus der Martinskirche, Hohwachter Weg 2.

» **Robert W. L. Butt,** Tel. 220 48 24, www.lachyoga.de (s. Interview)
HoHoHaHaHa – Jeden Mittwoch ab 18.30 Uhr Lachclub-Treff im Verein Freunde blinder und sehbehinderter Kinder e.V., Borgweg 17 a.

» **Alex Bannes,** Tel. 43 18 37 85, www.herzcoach.de
Der „Herzcoach“ leitet jeden 1. und 3. Montag im Monat ab 18.30 Uhr den Lachtreff im Eidelstedter Bürgerhaus, Alte Elbgastr. 12.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Seit April 2001. Ich bin persönlich von Dr. Madan Kataria im Einzeltraining bei ihm zu Hause in Mumbai, Indien, ausgebildet worden. Ich habe 2008 zusätzlich ein „Integriertes (Hatha) Yoga Teacher Training“ mit Zertifizierung von Inspya Yoga abgeschlossen.

Was sind für Sie die Vorteile von Lachyoga?

Lachyoga ist eine einfache, sehr leicht zu erlernende Technik, um Alltagsstress abzubauen, ohne komplizierte Asanas machen zu müssen.

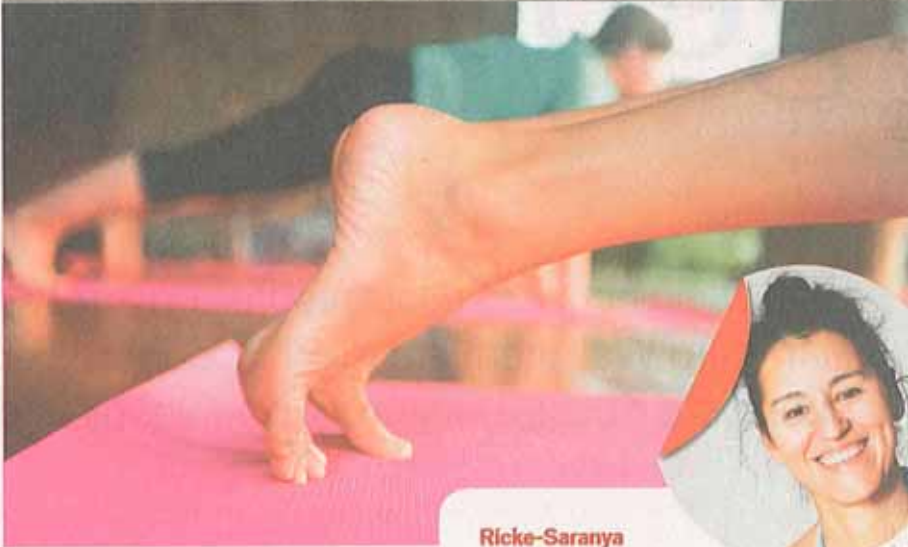
Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Grunzlachen und Eselslachen. Beide Lachformen sind sehr lustig in einer Gruppe. Sie zeigen den Teilnehmern, dass es viele Lacharten gibt, die natürlich aus den Menschen hervorkommen.

Für wen ist Lachyoga geeignet?

Für jeden! Ob jung oder älter. Besonders für Menschen, die festgestellt haben, dass sie weniger zu lachen haben, ob bei der Arbeit oder privat. Immer mehr Menschen genießen diese ungewöhnliche Praxis, weil sie sehr viel Freude macht und leicht durchzuführen ist.

Hatha Yoga



**Ricke-Saranya
Penaranda-Hohner, 37,
Yoga-Lehrerin, Mitinhaberin Yogamoves**

Im Yoga gibt es viele Wege. Hatha Yoga, der die körperbezogene Praxis umfasst, ist nur einer davon. Auch Karma Yoga, das selbstlose Dienen und Handeln oder Jnana Yoga, der Weg des Wissens, gehören dazu. Wenn wir im Westen von Yoga sprechen, meinen wir meistens Hatha Yoga und die damit verbundenen Körper- und Atemübungen. Fast alle auf dieser Seite vorgestellten Stile sind eine Form von Hatha Yoga.

» **Yogamoves**, Hohenesch 63,
Tel. 43 27 41 66, www.yogamoves.biz
Ricke Penaranda (s. Interview) und Tanja Quarg haben ihre Wurzeln im Sivananda Yoga, zwei weitere Lehrerinnen bringen Einflüsse aus Jivamukti und Acro Yoga mit.

» **Himalaya Institut**, Osterstraße 172 b,
Tel. 43 27 33 58, www.himalaya-institut.de
Sowohl Hatha-Yogakurse von Basic bis Intensiv als auch Yogalehrausbildungen im Geiste der „Himalaya Tradition“. Seit 5 Jahren in Eimsbüttel.

» **Y8 Sivananda Yoga Vedanta Center**,
Kleiner Kielort 8, Tel. 41 42 45 46,
www.artyoga.de
Täglich „Open Class“-Yogastunden nach Swami Vishnudevananda, dem ersten Yoga-Lehrer im Westen – und Schüler von Swami Sivananda. Es gilt ein weißer Dresscode für Schüler.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Ich praktiziere Yoga seit 15 Jahren. Schon bald entschied ich mich für eine Ausbildung bei Sivananda. Neben der klassischen Asana-Praxis bietet diese Ausbildung einen Einstieg in die Yoga-Philosophie, welche die Körperübungen erst zum Yoga macht.

Was sind für Sie die Vorteile vom klassischen Hatha Yoga?

Yoga, der auf den klassischen Schriften basiert, weist, im Vergleich zu Gymnastik, Aerobic etc., über den materiellen Körper hinaus den Weg nach innen.

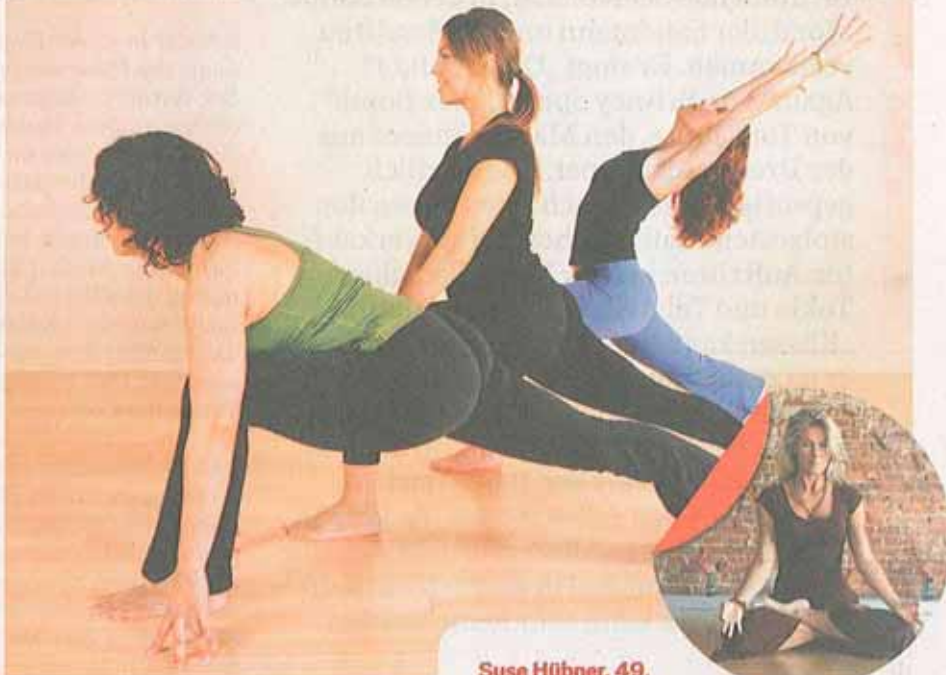
Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Ich praktiziere gerne Umkehrstellungen wie den Kopfstand, den Skorpion, den Schulterstand. Das gibt mir eine andere Sicht auf die Dinge.

Für wen ist Hatha Yoga geeignet?

Wenn ich vom Hatha Yoga als körperbezogene Praxis spreche, dann ist er für all diejenigen geeignet, die den Weg zur Selbsterkenntnis nicht im Studium von Schriften oder im hingebungsvollen Beten und Singen finden. Das Ziel bleibt jedoch Selbsterkenntnis.

Power Yoga



Suse Hübner, 49,
Yoga-Lehrerin, Mitinhaberin
Yogaraum Hamburg

Power Yoga gibt Kraft. Nach 90 Minuten mit Ujjayi-Atmung (im Kehlkopf entsteht dabei ein hörbarer Reibelaut), Sonnengrüßen und fließenden Körperhaltungen sollen sich die Yogis und Yoginis vitalisiert fühlen. Vorbild vieler ist der kalifornische Power-Yoga-Begründer Bryan Kest, der vor über 30 Jahren mit Ashtanga Yoga begann und u. a. Madonna und Sting zu seinen Fans zählt.

» **Yogaraum Hamburg**, Laeiszstr. 15, Tel. 43 19 30 99, www.yogaraum-hamburg.de
Neun Lehrerinnen und Lehrer geben täglich bis zu fünf Yoga-Kurse bei Silke Markmann und Suse Hübner (s. Interview). Geübt wird barfuß.

» **Power Yoga Germany**, Ludwigstr. 10 und Herderstr. 38, Tel. 38 63 22 64, www.poweryogagermany.de
Größtes Power-Yoga-Angebot der Stadt. Andrea „Qbi“ Kubasch hat ihre eigene DVD in der „Brigitte Fitness“-Reihe.

» **Mango Yoga**, Mottenburger Twiete 1, Tel. 0179/215 26 18, www.mangoyoga.de
Die orangefarbene Studiowand gibt Extra-Power. Dreimal pro Woche unterrichtet Michaela Schleich alle Levels, Probestunde gratis.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Ich praktiziere seit 17 Jahren und habe meine Lehrerausbildung bei Yoga Arts auf Bali gemacht. Bali war über 20 Jahre meine zweite Heimat, ich habe mich dort und auf Reisen bei diversen Yoga- und Pranayama-Lehrern weitergebildet.

Was sind für Sie die Vorteile von Power Yoga?

Power Yoga ist eine dynamische Yogaform, die aus dem klassischen Asthanga Yoga entstanden ist. Im Vordergrund steht die Synchronisation von fließenden Bewegungen und tiefer Atmung. Mit Power Yoga kommt man in eine Art „Meditation in Bewegung“ und findet zu seiner Balance.

Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Freude habe ich an Kopfständen und Handständen – sie lassen uns die Welt aus einer anderen Perspektive sehen.

Für wen ist Power Yoga geeignet?

Für jeden, der Lust hat, sich zu bewegen: „Practise, practise – and all will come.“

Iyengar Yoga



Ute Marek, 48,
Yoga-Lehrerin, Inhaberin
Iyengar Yoga Zentrum Hamburg

Die exakte Ausrichtung der einzelnen Körperpositionen ist in diesem, nach seinem Gründer B.K.S. Iyengar benannten Yoga-Stil wichtig. Präzise und langsam wird geübt, der Lehrer gibt exakte Anweisungen und achtet auf die korrekte Ausführung. Als Hilfsmittel kommen Gurte, Klötze, Kissen und gefaltete Decken zum Einsatz. Iyengar Yoga ist besonders geeignet bei Rücken-, Schulter- oder Gelenksbeschwerden.

» **Iyengar Yoga Zentrum Hamburg,** Eppendorfer Weg 57 a, Tel. 49 00 970, www.iyengar-yoga-zentrum-hamburg.de
Seit 20.1. läuft der neue Anfängerkurs für 12 bis 16 Teilnehmer mit Ute Marek (s. Interview). Yoga für Schwangere startete am 26. Januar.

» **Iyengar Yoga Hamburg,** Grindelallee 89, Tel. 49 12 369, www.yoga-hamburg.de
Eine große Anzahl an Yoga-Props, also Hilfsmitteln wie Klötze, Gurte, Bolster, Wandseile, kleine Rückenbänkchen usw. ist vorhanden.

» **Yoga Studio West,** Nienstedtener Str. 1, Tel. 81 97 60 51
Iyengar-Lehrerin Susanne Niecke unterrichtet seit fünf Jahren Yoga in Nienstedten. Kurse drei Mal pro Woche: Mo, Mi, Fr.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Ich nehme Unterricht seit 1989. Eine dreijährige Ausbildung zur Lehrerin habe ich im Iyengar Yoga Zentrum Paris bei einem Schüler von B.K.S. Iyengar absolviert. Seitdem mache ich regelmäßig Weiterbildungen.

Was sind für Sie die Vorteile von Iyengar Yoga?

Dabei werden die Yoga-Übungen sehr genau angeleitet und individuell korrigiert. Hilfsmittel werden dann eingesetzt, wenn es nötig ist, die Yogahaltung zu unterstützen und um eine weitere Wirkung zu erzielen, zum Beispiel auf die Atmung.

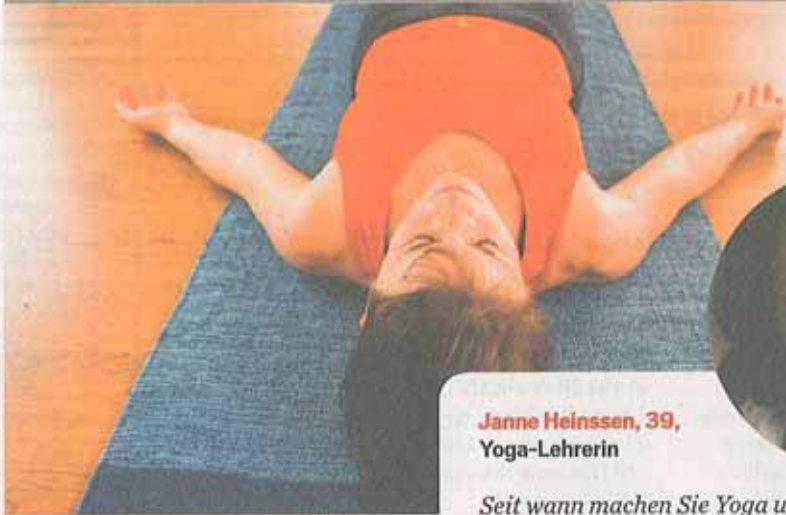
Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Jede Yogastellung hat ihre eigenen Aspekte. Am liebsten sind mir Atemübungen. Durch sie erreicht das Bewusstsein einen zeitlosen Zustand der Stille.

Für wen ist Iyengar Yoga geeignet?

Für jeden. Ich gebe Kurse für 25- bis 50-Jährige, für über 50-Jährige, Einzelstunden für Senioren sowie Yogakurse für Schwangere.

Yoga Nidra



Janne Heinssen, 39,
Yoga-Lehrerin

„Der Schlaf der Yogis“ wird diese Methode zur Tiefenentspannung gern genannt – Nidra bedeutet Schlaf. Zu Anfang schlafen die Schüler tatsächlich oft ein, denn bis man die Technik richtig erlernt hat, braucht es Übung: Körperwahrnehmung, Atembeobachtung, gegensätzliche Empfindung wachrufen wie schwer/leicht. Schließlich soll das Gehirn einen Zustand vollbewusster Ruhe erreichen. Entwickelt wurde Yoga Nidra vom Sivananda-Schüler Swami Satyananda Saraswati, der 1963 in Indien die Bihar School of Yoga gründete.

» **Janne Heinssen**, Tel. 0173/61 12 332,
www.yoga-janne.de

Alle Yogastunden von Janne Heinssen (s. Interview), Yoga Nidra z. B. freitags von 16–17.30 Uhr, finden im Pilatesstudio Altona, Große Rainstr. 41, statt.

» **Altonaer Turnverband von 1845 e. V.**,
Kirchenstr. 21, Tel. 38 30 16, www.atv-1845.de
Eine Schnupperstunde ist auch ohne Vereinsmitgliedschaft möglich. Yoga Nidra dienstags von 19–20 Uhr bei Karin Johannsen.

» **Seminardom Ahrensburg**, Bornkampsweg 31 k, Ahrensburg, www.pentaion.de
Spannungen lösen beim Yoga-Nidra-Workshop mit Jens Zimmer. Für Anfänger und Fortgeschrittene am 9. April, 11–14 Uhr. Anmeldung: Tel. 04102/89 13 902.

Seit wann machen Sie Yoga und wer hat Sie ausgebildet?

Intensiv betreibe ich Yoga seit 4 Jahren. Zur Yoga-Lehrerin (BYV) wurde ich 2008 im Sivananda-Ashram von Yoga Vidya in Bad Meinberg ausgebildet. Danach habe ich meine Yoga-Nidra-Ausbildung bei Dr. Nalini Sahay absolviert, einer direkten Schülerin von Swami Satyananda.

Was sind für Sie die Vorteile von Yoga Nidra?

Eine halbe Stunde Yoga Nidra wirkt wie vier Stunden Schlaf, und so bringt mir Yoga Nidra die Erholung und Kraft, die ich an Tagen brauche, an denen ich morgens um 5.30 Uhr den Tag beginne und um 23 Uhr beende. Zudem bin ich von der heilenden Kraft dieser tiefen Entspannungstechnik überzeugt.

Haben Sie eine Lieblings-Asana?

Für mich Shavasana – die Totenhaltung. Denn es gibt nichts Schöneres, als das Gefühl der Leichtigkeit in der Tiefenentspannung nach einer fordernden Yoga-Praxis.

Für wen ist Yoga Nidra geeignet?

Yoga Nidra ist für alle ideal, die sich auf eine tiefe Entspannung einlassen können und möchten, – sowie für alle, die Erholung benötigen. Besonders heilsam wirkt Yoga Nidra bei chronischen, stressbedingten Krankheiten wie Burnout oder Tinnitus.

Yoga-Guide

BÜCHER



Die Yoga Box

Auf 60 schön gestalteten Yoga-Karten erfährt man jeweils alles Wichtige über eine Yoga-Haltung. Das Begleitbuch gibt Tipps zum Zusammenstellen eigener Programme. Die sind auf dem beiliegenden Poster übersichtlich abgebildet. Anna Trökes, eine der bekanntesten Yoga-Lehrerinnen in Deutschland, unterrichtet seit 37 Jahren und hat eine Yogaschule in Berlin.

» „Die Yoga Box“, Anna Trökes, Gräfe und Unzer Verlag 2003, 16,99 Euro.



Das Kundalini Yoga Handbuch

Satya Singh studierte ab 1974 Kundalini Yoga, als direkter Schüler von Yogi Bhajan. Sein Handbuch ist dreigeteilt in die Bereiche Erklärung, Erfahrung, Erleuchtung. Es behandelt die zehn wichtigsten Organsysteme und ist durch die vielen Körper- und Atemübungen sehr praktisch ausgerichtet.

» „Das Kundalini Yoga Handbuch“, Satya Singh, Ullstein 2004, 12,95 Euro.

DVD & CD

Power Yoga

Entwickelt wurde das Programm dieser DVD von der Hamburger Yoga-Lehrerin Andrea Kubasch, Schülerin des amerikanischen Power-Yoga-Erfinders Bryan Kest. Inhalte: Einsteiger-, Aufbau- und Kurzprogramme; dazu Tiefenentspannung und Asana-Erklärungen. Laufzeit um 110 Min.

» DVD: „Brigitte Fitness – Power Yoga“, WVG Medien, um 15 Euro.



Yoga Everyday

In sieben Sequenzen, gedreht an sieben unterschiedlichen Orten, zeigt Ursula Karven, dass man für Yoga nur 15 Minuten am Tag braucht. Der Montag beginnt mit Herz öffnenden Haltungen am See in Neuruppin, der Sonntag bringt Entspannung auf einer Dachterrasse mit Blick über das nächtliche Berlin. Vinyasa Flow Yoga – sehr abwechslungsreich inszeniert.

» DVD: „Yoga Everyday“, Ursula Karven, Universal Music, um 17 Euro.



sein. Der Hamburger Jens Elwart verkauft seine modische Yogawear im Curare-Webshop oder in Studios wie Bikram Yoga Altona oder Iyengar Yoga Hamburg.

» www.curare-yogawear.de

Yogishop.com

Alles für die trendbewusste Yogini. Von „The Spirit of OM“-Kleidung, die Aura und Energiefluss stärken soll, über Yogamatten mit Göttermotiven, Ganesha-Trinkflaschen, Kopfstandhocker, Yogitee ... Alles!

» www.yogishop.com

Natural Born Yogi

Shirts, Jacken, Matten, Taschen, Malas und sogar Bodies und Strampler für Babys. Alle Produkte der Natural Born Yogi-Kollektion werden in München designt, dann aus hochwertigen Materialien nach strengen Öko-Text-Richtlinien und unter fairen Arbeitsbedingungen in Europa gefertigt und schließlich in Deutschland veredelt.

Dazu ein persönlicher Geschenkeservice.

» www.naturalbornyogi.de



INTERNET

Yoga Easy

Zu weit zum Yogazentrum? Keine passenden Klamotten? Seit Deutschlands erstem Online-Yogastudio gibt es (fast) keine Ausreden mehr, Yoga nicht wenigstens einmal auszuprobieren. Kurze Teaser und Clips wie die „Kleine Yogapause“ mit Übungen für zwischendurch, etwa im Auto oder an der U-Bahn-Haltestelle, sind gratis. Ein Video-Abo, das die vollständigen Yogastunden freischaltet, kostet monatlich 15 Euro.

» www.yogaeasy.de

Yoga Nidra

Für diese Entspannungs-CD sind keine Vorkenntnisse nötig. Swami Prakashananda Saraswati führt durch zwei vorbereitende Kurzübungen (Shavasana und Yogi-Atmung) und eine 30-minütige Yoga-Nidra-Übung, für die man nichts weiter benötigt als eine Unterlage und eine Decke.

» CD: „Yoga Nidra I“, Ananda Verlag.

SHOPS

Yoga Yeah!

Im Netz und seit drei Monaten auch in ihrem Minishop in Eimsbüttel verkauft Carolin Heilbut farbenfrohe Yoga-Tops, Augenkissen und Taschen ihres eigenen Labels. Dazu kommen Glücksketten, Kinder-Shirts und Matten von Jadedyoga, die nicht nur rutschfest, sondern auch recycelbar sind. Von jedem Einkauf gehen zwei Prozent an eine wohltätige Organisation.

» Bismarckstr. 40, Tel. 209 34 04 20, Di–Fr 12–18, Sa 12–14 Uhr, www.yoga-yeah.de

Adi Shakti Fashion

Cornelia Horn, Designerin, und Miriam Wesels, Kundalini-Yogalehrerin, haben gemeinsam eine weiße Yoga-Kollektion entworfen. Die Wickelblusen, weiten Hosen und Kopfbedeckungen sind zwar nicht im Eppendorfer Weg ausgestellt (dort verkauft Horn ihre klassische Damenbekleidung), können aber hier bestellt und abgeholt werden. Eine Übersicht verschafft der Online-Shop.

» Eppendorfer Weg 57, Tel. 40 19 74 14, Mo–Fr 11–19, Sa 11–16 Uhr, www.adi-shakti-fashion.de

Meditationskissen & Yogabedarf

Im Atelier von Linda Thiele kann man sich von der Textil-Designerin persönlich beraten sowie Farben, Muster und Sets individuell zusammenstellen lassen. Yogamatten

und -kissen werden von ihr in Eigenregie handgefertigt.

» Linda Thiele, Hammer Deich 160 b, Tel. 25 49 19 22, www.lindathiele.de

Curare Sportswear

Neue Yoga-Stile fordern andere Kleidungsstücke. Mal müssen sie eng anliegen, wie beim Iyengar, damit der Lehrer besser korrigieren kann, mal müssen sie an die hohen Temperaturen beim Bikram Yoga angepasst



Yoga Relations – Das Online Magazin

Ein virtuelles Magazin für Yogis und Yoginis, das nicht nur schön und übersichtlich gestaltet ist, sondern eine wirklich gelungene Ratgeber-Funktion erfüllt: mit vielen detailliert in Wort und Bild erklärten Übungen, Ernährungstipps, Coaching-Vorschlägen und Gesundheitshinweisen. Dazu kann man über die kostenlose Community nützliche Kontakte knüpfen und sich austauschen.

» www.yogarelations.com

MAGAZINE



Yoga Journal

Sechsmal jährlich erscheint in Deutschland seit 2009 das „Yoga Journal“ (4,50 Euro), das in den USA seit 30 Jahren eine Million Leser mit News aus der Yoga-Welt versorgt. Dazu in jeder Ausgabe viele Yoga-Übungen, Rezepte und Reisetipps.

» www.yogajournal.de



Yoga aktuell

Alle zwei Monate kommt in einer Auflage von über 40 Tsd. Exemplaren „Yoga aktuell“ (6,50 Euro) in den Zeitschriftenhandel. Die gesamte Bandbreite des Yoga ist zusammen mit Ayurveda-, Wellness- und Gesundheitsthemen fester Bestandteil jeder Ausgabe.

» www.yoga-aktuell.de

PERSONAL TRAINERIN



Denise Cesarano

Auf Maui (Hawaii) und Bali wurde die Sport- und Gymnastiklehrerin sowie Fitnesstrainerin zur Yoga-Trainerin ausgebildet. Die 39-jährige Hamburgerin bietet neben sehr dynamischem Ashtanga und Vinyasa Yoga auch entspannendes sowie rücken- und gelenkspezifisches Yoga an – nach Absprache als „Personal Training“ (PT) im Büro, zu Hause oder wo es der Kunde möchte.

» Denise Cesarano, Tel. 0173/944 41 88, Mail: Denisecesarano@web.de