

Balance in der Natur finden

Kraft tanken, zu sich kommen, Stärken & Schwächen kennenlernen, Routinen durchbrechen: Dinge, die man sowohl beim Wandern als auch beim Yoga erlebt. Warum also nicht das eine mit dem anderen verbinden?

Die unterschiedlichen Übungs- und Meditationstechniken beim Yoga, die ihren Ursprung in Indien finden, fokussieren ein ganzheitliches Training von Körper und Geist. Die Auswirkungen, die das regelmäßige Praktizieren mit sich bringen, sind enorm. So hilft Yoga unter anderem, den Körper zu stärken und zu dehnen, Gleichgewicht und Koordination zu trainieren, die Beweglichkeit zu erhöhen und den Stoffwechsel anzuregen. Ebenso können Heilungsprozesse gefördert und Haltungsschäden durch die Bewegungsabläufe ausgeglichen werden.

Auf der psychischen Ebene finden viele Personen mithilfe der Übungen ihre innere Ruhe und vertrauen auf Yoga als Mittel gegen Stress oder Nervosität. Da es im Prinzip keine körperli-

chen oder geistigen Voraussetzungen für die Ausübung von Yoga gibt, sind die Kursgruppen oft bunt durchgemischt, was Gesellschaftsschicht, Alter oder Körperbau der Teilnehmer angeht.

Die ideale Kombination

Yoga in der Natur zu machen, hat einen besonderen Reiz, entspringen doch viele Übungen wie beispielsweise „Der Baum“ unserer Umwelt. Das dachte sich auch Marianne Bauer, eine Yoga-Lehrerin, die seit Jahren „Yoga und Wandern“ im Waldviertel anbietet: „Wandern passt gut mit der Philosophie von Yoga zusammen – man bewegt sich, geht achtsam durch die Welt und nimmt dadurch die Umwelt intensiver wahr.“ Die

Kursteilnehmer verbringen ein Wochenende im Sonnenhof Rappottenstein, um morgens und abends je eineinhalb Stunden Yoga zu machen und in der Zeit dazwischen die Natur genießen zu können.

Wie die Jahre zuvor gibt es auch heuer einen thematischen Schwerpunkt. Gemeinsam mit Uschi Durstmüller bietet Bauer bis zu 18 Teilnehmern von 22. bis 24. September ein Wochenende voller Entspannung mit dem Fokus auf „Yoga und Meditation“ an, inklusive Wanderungen, beispielsweise zur Burg Rappottenstein. Mitstapfen kann, wer will: „Wir wollen das Programm nicht zu vollstopfen, die Leute sollen auch Zeit haben, einfach mal ihre Seele baumeln zu lassen.“

Die Yoga-Lehrerin bemerkt eine stetig steigende Nachfrage

nach Angeboten wie ihrem „Yoga und Wandern“. Anfangs kam sie nur mit Ach und Krach auf die Mindestanzahl an Teilnehmern, in den letzten Jahren hingegen sind die Wochenenden relativ schnell ausgebucht gewesen. Als Grund dafür sieht sie die Sehnsucht vieler Menschen nach einem sinnvollen, guten Leben: „Es ist das Thema unserer Zeit. Weil die Welt immer schneller und stressiger wird, suchen immer mehr Leute eine Rückzugsmöglichkeit.“

Wer sich nach einer kleinen Auszeit inmitten der Natur sehnt, hat im Sonnenhof Rappottenstein bei verschiedensten Angeboten die Möglichkeit dazu.

www.sonnenhof.rappottenstein.at
www.yoga.at



Foto: Paul Prescott/Shutterstock.com