

Body & Mind, Juli 2004

Im Norden: Yoga in den Dünen

Im Lotussitz salzige Seeluft schnuppern, dem Geschrei der Möwen und dem Rauschen der Wellen lauschen – in den Seminaren der Yogalehrerin Katja Thomsen auf Sylt gehören Yoga und Nordsee zusammen.

Die Veranstaltungsorte liegen abseits von Lärm und Hektik, mitten in der Natur. Ideal zum Entspannen und Abschalten. Zur Auswahl stehen die Hallig Langeneß, die Halbinsel Eiderstedt am Westerhever Leuchtturm und Sylt in den Dünen.

Das Klappholttal befindet sich unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel. Übungen am Strand. Der Tag beginnt ganz entspannt.

Nach dem Frühstück stehen dann drei Stunden Yoga auf dem Programm.

Nachmittags bleibt genügend Zeit für einen Spaziergang am Strand, einen Ausflug ins Wattenmeer oder einem wohltuenden Mittagsschlaf.

Abends runden Meditation und "Gute-Nacht-Yoga" den Tag ab.

Das Besondere: Im Sommer findet der Unterricht bei schönem Wetter draußen statt; in den Wintermonaten wird der Strand für die Atemübungen genutzt.

Für das leibliche Wohl sorgt am Westerhever Leuchtturm und auf Langeneß ein Koch, der sich auf yogisch-vegetarische Küche spezialisiert hat.

Stress weg atmen Yoga zielt nicht darauf ab, sich von der Welt abzuwenden. Im Gegenteil. Es geht darum, mit Hilfe bestimmter Techniken den Anforderungen des Lebens besser begegnen zu können.

Der Schwerpunkt des Unterrichtes ist, Yoga in den Alltag zu integrieren. Zum Beispiel hilft langes tiefes Atmen, in stressigen Situationen die Nerven zu behalten.

Kurze Dehnübungen für den Rücken lindern am Arbeitsplatz schnell Verspannungen.

Yoga ist ideal für viel beschäftigte Menschen mit wenig Zeit, denn sie können in sehr kurzer Zeit eine Wirkung spüren, erklärt Katja Thomsen. "Viele meiner Teilnehmer machen zu Hause mit Yoga weiter und erzählen Monate später von ihren Erfolgen". Freut sich die 35-jährige Kursleiterin. Viele berichteten von einem völlig neuen Körpergefühl. Nächstes Jahr kommen Freiluft-Yogafans sogar im Winter auf ihre Kosten: Im Februar steht auch La Gomera auf dem Programm.