

# Tina, Juli 2003

Alles, was man hört, ist der Wind und das Geschnatter der Vögel. Claudia Zitlow (46) streckt die Arme zu den Seiten, atmet tief ein und lässt den Blick in die Ferne schweifen. "Schon allein das hat etwas Meditatives – es ist genau richtig, um zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, weit weg vom Alltag und ohne Termindruck", erklärt die Physiotherapeutin aus Rellingen (bei Hamburg). Sie ist eine der 10 Teilnehmer des Wochenende-Yoga-Kurses am Westerhever Leuchtturm. Yoga-Lehrerin Katja Thomsen (34) zeigt einfache Übungen gegen Rückenschmerzen und Verspannungen. Das Tolle daran: Die Übungen können jederzeit und überall trainiert werden. "Schon mit ein bis zwei Übungen täglich kann jeder etwas für seine Gesundheit und Beweglichkeit tun – egal ob zu Hause, an der frischen Luft oder im Büro", erklärt sie. "Viele, die Yoga hören, denken gleich an Kopfstand und komplizierte Verrenkungen. Das muss nicht so sein." Schon einfache Yoga-Übungen straffen die Muskulatur, machen beweglich und bringen Energie. Bereits vier Millionen Deutsche machen in über 800 Yoga-Studios, Volkshochschulen und Fitness-Clubs regelmäßig Yoga. Wichtig bei den Übungen ist es, sich auf das Atmen zu konzentrieren. "Denn ein tiefer Atem hilft, in aufreibenden Situationen die Nerven zu behalten", so Katja Thomsen. Die beiden jüngsten Schülerinnen Lotta Eip (15) und Franziska Tügel (15), sind begeistert. "Ich merke, dass es mir gleich nach den Übungen viel besser geht. Kopf- und Rückenschmerzen verschwinden, und ich kann mich viel leichter konzentrieren. Bei Schul- und Prüfungsstress ist es genau das Richtige", meint Lotta. Auch für Jens Kunze (37) aus Berlin sind die Übungen ein idealer Ausgleich zum Job. Der Ingenieur arbeitet täglich mindestens acht Stunden am Schreibtisch. "Yoga ist einfach praktisch, weil ich es zwischendurch im Büro für ein bis zwei Minuten machen kann, meinem Rücken etwas Gutes tue und mich hinterher wieder besser konzentrieren kann."