



BILD: PRIVAT

Fünf Erwachsenen- und zwei Kinderkurse leitet Christa Zehnder derzeit. Ihr Unterricht ist von der Krankenkasse anerkannt.

# Entspannen bei Yoga-Tanz

Die Schweizerin Christa Zehnder hat auch schon für den Zirkus choreographiert

VON LISA BORGEMEISTER

Man nehme etwas Yoga, vermische es mit Theater und Musik und füge noch ein paar gelesene Texte hinzu. Ganz so einfach ist es zwar nicht, aber mit dieser Beschreibung lässt sich in groben Zügen erklären, was Christa Zehnder macht, wenn sie mit „Yoga-Kreativ“ auf der Bühne steht.

## WIESBADEN TANZT

**Zum Festival „Wiesbaden tanzt“ stellt die FR Gruppen, Initiativen und Tänzer vor. Heute: die Yoga-Tanzlehrerin Christa Zehnder.**

„Ich habe vor sechs Jahren begonnen, verschiedene Yoga-Haltungen durch fließende Übergänge miteinander zu verbinden“, erzählt sie. Das Ergebnis ist eine Choreographie, die sie mittlerweile auf zahlreichen Bühnen präsentiert hat.

Ursprünglich kommt die gebürtige Schweizerin aus dem Bereich des Theaters. Von Beginn an habe sie sich dabei vor allem für das körperliche Ausdrucksvermögen interessiert, erinnert sie sich. In Graz arbeitete sie intensiv mit Artisten zusammen, deren Choreographien sie gestaltete. 2001 folgte ein großer Schritt in der Karriere von Zehnder: Der zweitgrößte Zirkus der Schweiz, Zirkus Nock, engagierte die Künstlerin als Regisseurin und Choreographin.

Zwei Jahre lang feilte sie an einer Gesamtinszenierung der Show. „Bei dieser Arbeit kam mir meine Theatererfahrung sehr zugute“, sagt Christa Zehnder. Auch bei späteren Choreographien für Chöre schöpfte sie aus ihrem Wissen als Schauspielerin.

Dass sie heute in erster Linie als Yoga-Lehrerin arbeiten würde, konnte sich Zehnder vor 15 Jahren wohl noch nicht vorstellen. Damals zog die Schweizerin nach Taunusstein und nahm ihren ersten Yoga-Unterricht in Wiesbaden. „Dann ging plötzlich alles sehr schnell“, erinnert sie sich heute. „Schon 1995 habe ich meine Ausbildung zur zertifizierten Yoga-Lehrerin beim Himalaya-Institut abgeschlossen und selber Unterricht gegeben.“

Ein Leben ohne Yoga kann sich die 48-Jährige heute nicht mehr vorstellen. „Es bietet so vieles, was mein Leben bereichert“, schwärmt sie. Jeder mache seine eigenen Erfahrungen und schule sich auf allen Ebenen. Fünf Erwachsenen- und zwei Kinderkurse leitet Zehnder derzeit, ihr Unterricht ist von der Krankenkasse anerkannt. Ein eigenes Studio hat die Lehrerin nicht, ihre Stunden gibt sie in verschiedenen angemieteten Räumen in Wiesbaden.

Nebenher leitet Zehnder Fortbildungen für andere Yoga-Lehrer und gibt Kurse in ihrer eigenen Kreation, dem „Yoga-Kreativ“. „Ich weiß, dass es Menschen gibt, für die Yoga und Bühne nicht zusammenpassen und das akzeptiere ich. Meine Performance soll

Zuschauern die ästhetischen Bewegungen von Yoga näher bringen und vor allem entspannen“, erklärt sie.

Ingeheim träumt die Künstlerin bereits von einer neuen „Yoga-Kreativ“-Inszenierung mit mehreren Darstellern. Doch auch ihre erste Performance, „Schneckenzeit“, sei



BILD: PRIVAT

**Christa Zehnder** kann sich ein Leben ohne Yoga nicht mehr vorstellen.

„noch längst nicht ausgespielt“, sagt sie. Beim Festival „Wiesbaden tanzt“ präsentiert sie die Kreation am kommenden Freitag im Konzertstudio der Wiesbadener Musik- und Kunstschule.

**EINEN YOGA-WORKSHOP** für Laien und Fortgeschrittene gibt es am Samstag, 23. September, in der TanzVilla-ADTV Tanzschule Richard, Juliusstraße 5. Der Kurs dauert von 14 bis 16.30 Uhr. Die Performance „Schneckenzeit“ zeigt Zehnder am Freitag, 22. September, 20 bis 21 Uhr, in der Wiesbadener Musik- & Kunstschule, Schillerplatz 1-2 (Eingang Bahnhofstraße). [www.yoga-wiesbaden.de](http://www.yoga-wiesbaden.de)