

Suche nach der „Energie in mir“

KURSUS Yoga im Schlosspark als besonderes Erlebnis/Verbindung mit Theater und Tanz

Von
Christina Kilb

WIESBADEN. Am vergangenen Sonntagmorgen konnte Yoga auf eine besondere Art erlebt werden: Yoga im Freien – Yoga im Schlosspark. Angeleitet wurden die neun Teilnehmer von Christa Zehnder, die nicht nur Yogalehrerin ist, sondern sich auch mit Theater und Tanz beschäftigt; und dies auf eine stets die drei Bereiche miteinander

verbindende Weise, was auf diese Art einmalig sein dürfte.

Das Wichtigste bei den Übungen, die ineinander übergehen und am Ende zu einem Ganzen zerfließen ist: „Immer zwischen durch tief wahrnehmen, was ist – einfach da sein“, sagt Christa Zehnder. Im Übrigen duzen sich alle. „Ich unterrichte gerne im Du, weil das Du die Seele anspricht“, so die Yogalehrerin. Und damit legt sie schon zu Beginn den Grundstein dafür, dass

jeder während der eineinhalb Stunden Kurszeit zu sich selbst kommen kann, wie es im besten Falle des Yogas gedacht ist.

Dass das Ganze jetzt erst einmal ziemlich nach Kitsch und heiler Welt Gerede anmutet, könnte verständlich sein. Ist es aber nicht mehr, und dieser Gedanke muss weichen, sobald man der Verbindung Yoga, Christa Zehnder und dem Schlosspark begegnet ist. „Es soll ein schöner Morgen für

euch sein, ihr sollt einfach nur genießen“, so die Worte der Künstlerin.

Und ein schöner Morgen war es, da sind sich alle einig. Die besondere Übung „der Baum“, bei dem es darum geht, sich mit seinen Bewegungen ganz einem Baum hinzuwenden, so wie es für einen selbst richtig erscheint, ihn währenddessen innerlich zu umarmen und zu spüren, „er atmet dieselbe Luft – wir atmen alle dieselbe Luft“, das war für eine Teilnehmerin ein ganz besonderes tiefbewegendes Erlebnis: „Der Baum in meinem Rücken, das hat mir so sehr gefehlt.“ Eine andere Besucherin fand das Gefühl, „Teil der Natur zu sein“ ganz „spannend“, vor allem die Kombination von beidem, der „Energie in der Natur und der Energie in mir“.

Wiederholung geplant


Dieses besondere Yoga-Ereignis ist nun schon zu einem festen Bestandteil geworden, so dass sich auch im nächsten Sommer wieder zahlreiche Besucher werden anmelden können, auch einmal ganz spontan hinein zu schnuppern. Dies gilt generell für alle anderen Kurse: Einmal schnuppern kostet nichts.

In Kürze kann Christa Zehnder im Rahmen des Festivals „Wiesbaden tanzt“, mit dem Programm „Hummelzeit“, am 14. und 15. September in ihren Räumen erlebt werden; in einer Mischung aus Theater, Tanz und Yoga eben. Zudem gibt es am 8. September eine Ausstellungseröffnung mit Kunstobjekten von Matthias Heidel sowie einen Workshop Yoga-Kreativ.



Nicht alltäglich: Yoga im Biebricher Schlosspark.

Foto: RMB/Friedrich Windolf

 Nähere Informationen unter www.yoga-wiesbaden.de

WIESBADENER KURIER 4.9.2012