

Interviewleitfaden YOGINI.2024

Liebe Gerti,

schön, dass du Dir Zeit für diese Short-Story nimmst! Erzähle doch mal wie du überhaupt zum Yoga gekommen bist.

Damals über meinen Physiotherapeuten. Mir war besonders wichtig, dass es wenige Menschen in der Gruppe sind und ich habe mich nach dem ersten Kursabend bereits wohl gefühlt.

Hatha Yoga ist aktuell der Schwerpunkt in unserer Yoga-Klasse. Warum hast du dich dafür entschieden?

Weil das für meine Bedürfnisse genau das richtige ist. In anderen Yogastilen sind teilweise schnelle Flows wo ich mir schwer tun würde von einer Position schnell in die nächste zu gelangen.

Gibt es gesundheitliche Gründe die dich zum Yoga geführt haben?

Ja, ich habe Rheuma. Ich bin davon überzeugt, dass wenn ich nicht regelmäßig Yoga machen würde, ich in den Gelenken steifer werden würde. Es ist einfach nicht das selbe wenn ich 3 mal wöchentlich spazieren gehe mit dem Hund beispielsweise. Dieser Yogakurs ist für mich genau richtig angenehm anstrengend.

Was erwartest dich in deiner Yoga-Stunde wie du es bisher bei Barbara kennen gelernt hast?

Es erwartet mich immer etwas anderes in der Yogastunde, es ist zudem immer abwechslungsreich.

Was sind deine besonderen Vorteile die du erkennst, seit du Yoga praktizierst?

Ich würde es so beschreiben – du schnaufst um zu überleben. Hier habe ich das bewusste Atmen gelernt und somit konnte ich meinen flachen Atem ausdehnen.

Was bedeutet für dich persönlich „los lassen“? Und wie leicht fällt dir das in der Yogastunde?

Es bedeutet für mich zu akzeptieren, dass es gute und schlechte Yogitage gibt. Ich bin aber bis zum Ende der Yogaeinheit immer so entspannt, dass ich im Anschluss gleich einschlafen könnte.

Hast du begonnen für dich daheim oder außerhalb des Kurses Yoga zu praktizieren?

Ja, ich praktiziere daheim sporadisch Yoga. Für mich ist es perfekt zu einem regelmäßigen Termin mit der Gruppe zukommen – so habe ich einen gewissen „Zwang“ – der mir hilft dabei zu bleiben. Ich habe auch andere Kurse versucht, diese haben mich aber nicht erfüllt – meistens waren es die großen Menschenmengen die mir da nicht gut getan hatten.

Danke, dass Du dir für diese Story Zeit genommen hast! Wenn du noch etwas mitteilen möchtest, mach das gerne noch jetzt. Namaste ☺

Ich möchte jedem/jeder die Yoga noch nicht versucht hat motivieren es auszuprobieren um zu spüren wie klasse es ist.

Vielen Dank!

Bildreihe YOGA.SHOOTING entstanden im März 2024, im Yogaraum Siezenheim bei Salzburg. Die Bildaufnahmen und Fotografien hat Katharina P. gemacht. Auf den Bildern ist das Yogini-Model Gertraud B. zu sehen. Kopien, Veröffentlichung sowie jegliche Bildbearbeitung sind verboten.



