

Liebe Sonja,

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

Bei dem Seniorenheim in dem ich arbeite wurde Anfang 2023 ein Yoga-Kurs ausgeschrieben und ich dachte, dass ich es mal versuchen möchte. Ich hatte aber weder Vorkenntnisse noch bin ich sportlich – genauer gesagt ich bin richtig unsportlich!! Ich erhoffte mir damit den Einstieg in die eigene Beweglichkeit zu erleichtern. Ich wollte einfach etwas für meinen Körper tun und lernen wie ich diesen inneren Schweinehund endlich überwinde.

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

Ehrlich gesagt kannte ich weder diesen noch andere Stile und deshalb war es einfach Fügung.

Gibt es gesundheitliche Gründe die dich zum Yoga geführt haben?

Gesundheitliche Gründe in diesem Sinne nicht, außer wenn du körperliche „Wehwehchen“ ansprichst. Es tauchen auch bei mir über die Zeit hinweg (betreffend meinem Alter) und mit der beruflichen Anforderung ab und zu Rückenschmerzen, Steifheit und gelegentlich Nackenschmerzen auf, die ich mit Yoga gut in den Griff bekomme. Allerdings war es auch wichtig für mich wieder mehr zu meinem ganzheitlichen Menschsein zurück zu finden.

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

Also, es gleicht keine Einheit der anderen – die Abwechslung macht es interessant! Außerdem lernen wir in jeder Einheit eine andere Hauptasana (Yogahaltung). Manche Sachen finden aber immer Platz – so etwas wie beispielsweise: die Körperhaltungen, Energielenkung mittels Atemtechniken, Entspannung und immer wieder mal Meditation.

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

Nach dem Yoga fühle ich mich einfach immer besser. Auch wenn mir mal nicht danach war und ich aber doch mitgemacht habe – es war einfach ein besseres Gefühl insgesamt danach! Es ist einfach zu schade wenn ich zeitlich verhindert bin. Das Wissen und der Verlass darauf, dass sich nach der Yogastunde immer ein angenehmes Körpergefühl einstellt motiviert mich dran und dabei zu bleiben.

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

Der Begriff „loslassen“ wirkt grundsätzlich positiv auf mich und lässt mich eine „cut“ aus dem Alltag herbeiführen. Seit den Yogastunden und der entsprechenden Anleitung fällt mir das loslassen und entspannen viel leichter.

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

Ja. Ich habe mir eine Matte und Klötze besorgt. Seitdem ist es wirklich so, dass ich immer öfter die Yogamatte ausrolle und entweder intuitiv oder nach einem Video praktiziere. Das heißt zusätzlich zu unserem Gruppenkurs bin ich 1-2 mal wöchentlich auf der Matte.

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

Wichtig ist mir noch zu betonen, dass es besonders toll in einer geschlossenen Gruppe, in unserem Fall mit KollegInnen zu praktizieren. Außerdem möchte ich mich bei Barbara bedanken, dass sie es schafft unseren Kurs an unsere Dienstzeiten anzupassen – das hat für mich viele Vorteile!

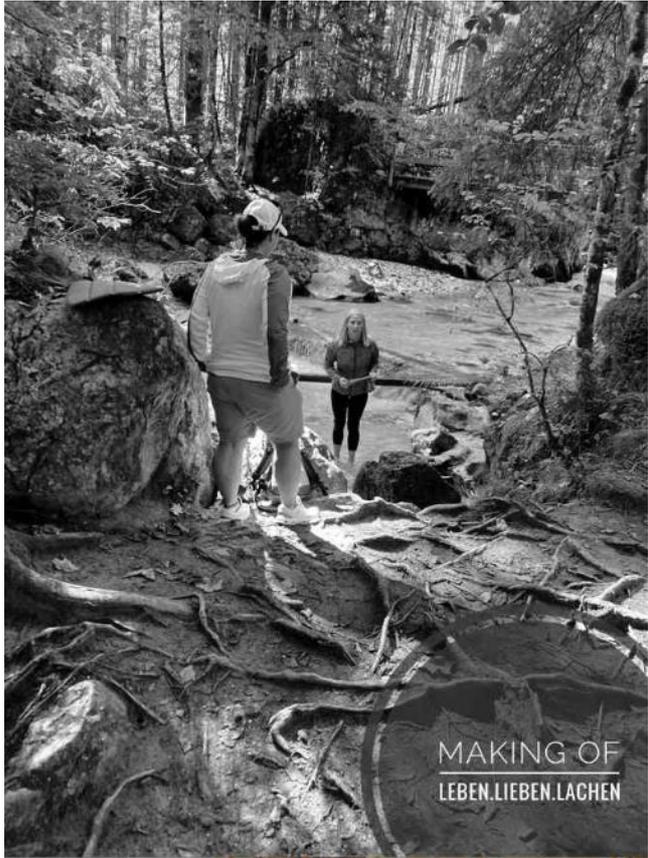
Vielen Dank!

Bildreihe YOGA.SHOOTING entstanden im September 2023, im Zauberwald Ramsau bei Berchtesgaden. Die Bildaufnahmen und Fotografien hat Birgit Eibl gemacht. Auf den Bildern ist das Yogini-Model Sonja Prommegger zu sehen. Kopien, Veröffentlichung sowie jegliche Bildbearbeitung sind verboten.

Geologie erleben - Zauberwald – Ramsau bei Berchtesgaden Ferienwohnungen Hotels Pensionen









— Die —
KUNST

— Die —
KÜNSTLERIN

