



Yoga-Übungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang.

Fotos: Wodicka/privat

Yoga? Ja, aber welches?

300.000 Menschen in Österreich betreiben Yoga, etwa 600 Lehrer bieten Yoga-Stunden an – auf viele verschiedene Arten. Um sich im Yoga-Dschungel zu rechtzufinden, raten Experten, die Angebote und vor allem die Ausbildung der Trainer genau zu prüfen.

VON CLAUDIA RIEDLER

Luna Yoga, Power Yoga, Chi Yoga, Hatha Yoga, Asthanga Yoga... Diese Liste ließe sich lange fortsetzen. Was hinter den Begriffen steckt, wissen die wenigsten. „Wer mit Yoga beginnen möchte, muss sich deshalb vorher darüber klar werden, was er sucht“, sagt Erika Erber, Vorstandsvorsitzende des Verbandes „Yoga Austria“. Soll der Schwerpunkt auf Körperübungen liegen oder soll Meditation und Entspannung im Vordergrund stehen?

Besonders wichtig sei auch, dass der Yoga-Lehrer eine fundierte Ausbildung habe, sagt Erber. Wer sich beim Verband aus-

bilden lässt, muss 700 Einheiten in vier Jahren absolvieren. „Alles unter zwei Jahren ist nicht ernst zu nehmen“, sagt die Expertin und rät, mehrere Kurse zu besuchen, um schließlich den Passenden zu finden. „Die Lehrperson ist oft wichtiger als der Stil, man sollte ein gutes Gefühl haben.“

Yoga für alle Fälle

Eine Liste gängiger Yogastile kann ein Wegweiser durch den Yoga-Dschungel sein. Einige werden bei der internationalen Yoga-Konferenz in Wels vorgestellt (siehe Kasten):

Hatha-Yoga: Hatha Yoga meint man meist, wenn allgemein von Yoga gesprochen wird. Es steht für yogische Körper- und Atemübungen.

Ashtanga-Yoga: eine sehr kraftvolle und dynamische Form des Hatha-Yoga.

Jivamukti-Yoga: Jivamukti heißt „Befreiung der Seele“ und ist eine moderne Form des Hatha Yoga. Ineinanderfließen-

de tänzerische Körperübungen wechseln mit Gesängen und spezieller Atemtechnik.

Luna-Yoga: ein junger, im Westen entstandener Stil, in dem Yoga-Übungsreihen speziell auf die individuellen Bedürfnisse von Frauen abgestimmt sind.

Chi-Yoga: Diese Form versucht, das traditionelle indische Yoga in die heutige Zeit zu transferieren. Chi Yoga ist Meditation in Bewegung. Konzentration, Atmung und Körperbewegungen werden miteinander verbunden (www.chiyoga.com).

Power-Yoga: Eine vereinfachte Form des Ashtanga-Yoga, die vor allem in Fitness-Centern praktiziert wird.

Diamond-Yoga: Ein yogisches Energieprogramm, das durch meditative Körperübungen und Aufmerksamkeitslenkung gezielt Einfluss auf die feinstoffliche Körperenergie nimmt.

Tipp: Mehr Yogastile und andere Infos unter www.yogaguide.at und www.yoga.at

TIPP

Yoga in Wels

Gleich fünf international bekannte Yoga-Lehrer sind bei der 1. Yoga Conference in Wels am 24. und 25. Jänner 2009 dabei:

Patrick Broome: Der Leiter des ersten Jivamukti-Yoga-Centers in Deutschland zählt zu den beliebtesten Yoga-Lehrern in Europa.

Lucia Nirmala Schmidt: Die international tätige Yoga-Lehrerin ist für ihr Programm Chi-Yoga bekannt und bietet vor allem auf weibliche Teilnehmerinnen abgestimmte Übungsformen.

Jang Ho Kim: Der in Deutschland ausgebildete Sportstudent unterrichtet Intensiv-Yoga, Zen-Gymnastik und Qi-Gong.

Young Ho Kim: Der auch als „Meister Kim“ bekannte Referent begeistert durch die variantenreiche Gestaltung seiner Yoga-Stunden.

Barbra Noh: Sie unterrichtet Anusara-Yoga und ist eine bekannte Buchautorin für Yoga-Literatur.

Sowohl Yoga-Lehrer als auch Yoga-Interessierte können an der Konferenz teilnehmen. Das Detailprogramm finden Sie unter www.bewegungshaus.at



Energie tanken