

Yoga in the city

Zwischen Sightseeing und Meditation: Das turbulente Leben der Großstadt und das Loslassen in der Stille eines Yogastudios, passt das zusammen? Und das alles im Urlaub? Die Antwort lautet: ja. Ein Test in Berlin.



Von unserer Mitarbeiterin
KATJA GLATZER

Angekommen. Buntes Treiben herrscht am Fernbusbahnhof in Berlin nahe dem Messegelände. Ich habe es eilig und nehme ein Taxi zum Hotel Amedia, das direkt am Kurfürstendamm liegt, denn viel Zeit bleibt nicht mehr, bis der Yoga-Workshop beginnt. Mit dem Aufzug geht es hoch über Berlin. Im Hotelzimmer herrscht Karibik-Feeling. „Guyana“ heißt der Raum und ein Riesenvogel begrüßt mich als Poster über dem Bett. Und es geht noch bunter: Das Waschbecken in dem erst 2013 eröffneten Haus leuchtet rot. Schnell frisch machen und los geht's auf den Kurfürstendamm. Gucci. Prada. Boss. Chanel: Die hochkarätige Einkaufsmesse steckt voller Verlockungen. Hier eine graumelierte Handtasche mit Nieten, da ein schwarzes Kleid mit V-Ausschnitt und Spitze, dort die hohen braunen Stiefel, die so gut zu meinem beige-grünen Parka passen würden. Ich bin kurz davor, in einem der Geschäfte zu verschwinden. Doch der Blick auf die Preise im Schaufenster holt mich zurück in die Realität. Statt zu shoppen biege ich in die Wilmsdorfer Straße ab – in Richtung des Studios „Yoga and more“. Leise, meditative Klänge und der Duft von Räucherstäbchen und Kräutertee begrüßen die Besucher. Ich lasse mich ein auf diese andere Welt – die Welt des Yoga.

Schnell wird klar, wie vielfältig die Berliner Yogazene ist: Ob dynamisch und kraftvoll oder sanft und meditativ, es gibt viele unterschiedliche Stile. Grund genug für die Diplom-Betriebswirtin, Yogalehrerin und Gründerin des kleinen Reiseveranstalters „Yoga Travel & Friends“, Anja Follmer-Greif, ein neues Konzept zu entwickeln und Yogaworkshops in Verbindung mit einer Städtereise nach Berlin anzubieten.

Berlin unter einem neuen Blickwinkel erleben – das weckt meine Neugierde. Yin Yoga heißt der Workshop, der über zweieinhalb Tage geht und dessen Stil von Paul Grilley und Sarah Powers in den USA entwickelt wurde. Trotz zehnjähriger Yogaerfahrung ist

das für mich neu. „Es geht ums Loslassen lernen. Darum, eine Möglichkeit zu finden, vom Alltag abzuschalten und das Druckpotenzial in uns zu senken“, erklärt Yogalehrerin Vanessa Wigzell der Gruppe. Das Fördern der weiblichen Seite in uns (Yin) besteht vor allem aus lang gehaltenen Yoga-Positionen (Asanas) am Boden, im Sitzen oder im Liegen. „Durch das ruhige und lange Halten der Asanas werden die tief liegenden Gewebeschichten und Körperbereiche angesprochen“, erklärt Vanessa. Blockaden, Verspannungen und Verkürzungen am Bindegewebe, an Bändern und Gelenken können sich lösen. „Wichtig ist es, den Blick nach innen zu richten.“

Hört sich ja gut an, aber wie? Die Yogalehrerin beginnt mit Atemübungen, um die Energien im Körper zu wecken und die ein oder andere Blockade zu lösen. Dann gibt es erste Yin-Übungen, die jeweils drei bis vier Minuten gehalten werden. „Richtet euch so ein, dass ihr euch in der Position wohlfühlt und nicht in den Schmerzbereich hineinkommt“, rät Vanessa. So üben wir die Sphinx, den Frosch, die Katze und zu guter Letzt die Taube, eine Position im Liegen, die für den Betrachter ziemlich verknotet aussieht. Was sich erst leicht anfühlt, artet nach

ein paar Minuten des Haltens in Anstrengung aus. „Am Ende wollen wir es schaffen, acht Minuten lang zu halten“, kündigt die Yogalehrerin an. Die Gruppe stöhnt – nicht jeder hat jahrelange Yoga-Praxis hinter sich. Doch jeder hat nach den ersten Stunden Yin Yoga ein entspanntes Lächeln auf den Lippen.

Der Fußweg zurück zum Hotel gestaltet sich ruhig. Die Hektik der Großstadt dringt nicht mehr zu mir durch. Vielmehr wirkt das Flimmern der Lichter in der Abenddämmerung beruhigend. Mein Blick richtet sich auf winzige Details – eine Blume am Straßeneck, die besonders schön gestaltete Fassade eines Hauses, eine Katze, die unter einem Zaun hindurchkriecht und in einem dunklen Hauseingang verschwindet. Nur gelegentlich schweift mein Blick in die elegant dekorierten Schaufenster ab.

In den nächsten Tagen wird das Üben intensiver, auch eine Reise durch die sieben Chakren des Körpers steht an. „Das sind die Hauptenergiepunkte, denen im Yoga verschiedene Farben zugeordnet werden“, erklärt Vanessa. So wird die Farbe Rot beispielsweise dem Wurzelchakra am Ende des Steißbeins zugeordnet, Grün steht indes für das Herzchakra. Einen Abstecher gibt's auch in

die philosophischen Wurzeln des Yoga. Dem Leiter des Studios „Yoga and more“, Ferri Djabbari, ist das nämlich neben der körperlichen Praxis sehr wichtig: „Ich bin immer wieder erstaunt, wie sehr die alten Leitsätze des Yoga auch heute noch alltagstauglich sind.“ Durch Yoga könne man lernen, zu sich selbst zu finden, seine Bedürfnisse zu erkennen und Prioritäten zu setzen. „Das bedarf allerdings einer intensiven und kontinuierlichen Praxis.“

Yoga-Praxis hin oder her, auch Berlin will entdeckt sein! Schließlich bin ich hierher gekommen, um beides zu verbinden. In meiner Yoga-Freizeit verschaffe ich mir also einen Überblick über die Metropole. Der Start: Ich steige in den Doppeldeckerbus mit offenem Dach, der zu allen Sehenswürdigkeiten fährt. Das Gute: Man kann mit einem Ticket den ganzen Tag hin- und herfahren, an allen Haltepunkten ein- und aussteigen. Zudem gibt es mit der „Berlin-Welcome-Card“ sogar einen Rabatt.

So geht es vom Kurfürstendamm vorbei an der Gedächtniskirche und dem Kaufhaus des Westens (KaDeWe) in Richtung Potsdamer Platz. Das Wetter ist gut, und die Yoga-Praxis scheint zu fruchten: Die Hauptstadt wirkt so gelassen – oder bin ich das? Wie auch immer: Ich genieße es, unterwegs zu sein, zu fotografieren, die Sehenswürdigkeiten auf mich wirken zu lassen. Besonders der Checkpoint Charlie und das Brandenburger Tor bewegen mich im Jubiläumsjahr des Mauerfalls. Zwischendurch beobachte ich Menschen, nehme Gerüche wahr, lasse meine Gedanken ziehen.

Zum Abschied steht noch ein Abstecher nach Kreuzberg an, in das hoch über den Dächern von Berlin gelegene Yogastudio „Yoga Sky“. Dort heißt es „All you can Yoga“. Beim Vinyasa-Flow – einem Stil mit schnell aufeinanderfolgenden fließenden Bewegungen – gebe ich alles. Bevor es dann zurückgeht zum Kurfürstendamm. Ein letztes Mal gehe ich an den Luxuschaufenstern vorbei in Richtung Hotel. Mitten in der Großstadt fühle ich mich so entspannt und losgelöst. Was also soll's, wer braucht schon Gucci, Prada, Boss oder Chanel?

Tipps zum Trip

Yoga Travel & Friends: Der Spezialveranstalter für Yoga-Reisen und Workshops im In- und Ausland hat für Berlin ein neues Konzept entwickelt: Das „Berlin Urban & Yoga Summer Special“ kombiniert den Städtetrip mit Yoga-Wochenend-Workshops und „All you can yoga“ in Berliner Studios. Unterkunft, Workshop und Berlinprogramm lassen sich individuell zusammenstellen. Die Termine für 2015 liegen zwischen 5. Juni und 22. September. Vier Übernachtungen mit Frühstück im ausgewählten Hotel und zwei Tage Workshop plus „All you can Yoga“ gibt es ab 490 Euro. Infos im Internet: www.yogatour-travel-friends.de Ein ähnliches Angebot für den Sommer 2015 ist auch für München in Planung.

Anreise: Berlin sollte man auf jeden Fall ohne das eigene Auto ansteuern. Die Bahnfahrt zum Beispiel ab Würzburg dauert rund vier Stunden (Sparpreis ab 59 Euro). Eine günstige Alternative ist der Fernbus. Von Würzburg nach Berlin ist er je nach Tageszeit sechs bis sieben Stunden unterwegs (ab 18 Euro). Internet: www.meinfernbus.de

Berlin Welcome Card: Die Berlin Welcome Card gibt es ab 18,50 Euro (48 Stunden) inklusive Fahrschein für den öffentlichen Nahverkehr sowie etwa 200 Rabattangeboten beispielsweise für Berliner Museen, Stadtrundfahrten und Restaurants. Dazu gehören außerdem ein Stadtplan und ein Buch-Guide.

Essen gehen: Im Restaurant Kopps in Berlin Mitte kann man vegan essen. Die Küche ist saisonal ausgerichtet und belebt auch alte Gemesorten wieder. Im Internet: www.kopps-berlin.de Im indisch-vegetarischen Restaurant Satyam wird auch Essen nach der ayurvedischen Lehre angeboten – für die Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha. Außerdem gibt es viele Gerichte für Veganer. Das Restaurant hat zudem Berlins ersten Shiva- und Ganesha-Tempel auf dem Hof. Im Internet: www.mysatyam.de



Berlin-Sightseeing: Das Alte Museum auf der Museumsinsel.

FOTOS: KATJA GLATZER

ANZEIGE

Niederbayern

„Vom Bett ins Bad“ in Bad Birnbach

Erholungstage im bayerischen Rottal: 6 Übernachtungen im Doppel-Appartement mit 6x Frühstücksbuffet und 6x Abendmenü € 300,-
Zusätzlich auf Wunsch:
+ 4x in die Rottal-Therme, + 2x Massage, 2x Fangolaser-Therapie oder Anti-Stressbehandlung + zusätzlich: 1x kleine kosmet. Gesichtsbildung oder medizinisch orientierte Fußpflege € 160,50
Kostenloser Bademantel-Expres in die Therme
Apparthotel **Weißbräu**
Hotel Alter Weißbräu GmbH & Co. Betriebs KG
84364 Bad Birnbach, Hofmark 9-11
Tel. 08563/9720, Fax 08563/972222
www.hotel-alter-weissbraeu.de

Oberbayern

Silvester Venezianische Nacht

4 Nächte inkl. Halbpension

- 4 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet
- 2 x Dinnerbuffet
- 1 x bayerisches Buffet am 29.12.14
- 1 x Tagesausflug am 31.12.14 nach Kufstein
- Silvesterball mit Galabuffet und Showprogramm
- Getränke All Inclusive am Silvesterabend (alkoholfreie Getränke, Biere, ausgewählte Weine und Sekt)
- Mitternachtsimbiss
- Katerfrühstück am Neujahrstag
- Fackelwanderung
- kostenfreie Nutzung des SPA-Bereichs

p.P. im DZ ab € 570,-
ab € 84,- p.P. im DZ - ab € 101,- p.P. im EZ

Hotel St. Georg GmbH
Ghersburgstr. 18 · 83043 Bad Aibling
Tel. 0 80 61 / 4 97 - 0
hotel.sanktgeorg.com
www.sanktgeorg.com

Thüringen

Silvester RAMADA Hotel Friedrichroda ****

5x Ü/NP inkl. Wanderung, Silvesterparty mit Sekttempel, Livemusik & Galabuffet, Neujahrbrunch ab 550 € p.P. im DZ
Weihnachten 4x Ü/NP inklusive Wanderung, Weihnachtsmann, Galabuffet mit Sekttempel ab 408 € p.P. im DZ
1.600 m² Wellness mit Schwimmbad und Saunalandschaft, Beauty- & Massagefarm
www.ramada-friedrichroda.de
www.h-hotels.com/friedrichroda

Bayerischer Wald

Familienfrdl. Hotel „HAUS AM BERG“ bei Zwiesel
Panoramalicht, Hallenbad, Sauna, Wellness, Infrarot, Solarium, Komfortz. & App. **WINTERPAUSCHALE: 7x Ü/NP ab € 240,-**
3x Ü/NP ab € 120,- p.P./DZ. Kind im Elternz. bis 15 J. frei!
Kind im App. bis 6 J. frei - bis 18 J. 50% • Inhaber: Christa Eder
Oberberg 2 · 94269 Rinnach · Tel. 09922-3063
info@hotel-am-berg.de · www.hotel-am-berg.de

Wintersport

Verleih und Service SKISERVICE HÖCHBERG

97204 Höchberg Max-Planck-Str. 6
(im Gewerbegebiet) ☎ 0951/40 49 244

Wir sagen es **schwarz** auf weiß

Ski fahren

SKISCHUHE aus dem OFEN!

Schmerzfrees Fahrvergnügen

Info:
SPORT SHOP · WÜ · Bahnhofstr. 1
Tel. 09 31/ 28 48

Skifahrten

Wichtig! Vielfach ganztags örtl. Skibus! Wenig Haltestellen, 1 Bus pro Skigebiet!

05.-07.12. Sölden, ca. 10 Min. Talst., 2xÜF 126,-/146,-
12.-14.12. Sölden, Saalb., je 1 Bus, ca. 10 Min. Talst., 2xÜF 126,-
12.-14.12. Zell a. See-Kaprun, ca. 5 Min. Talst., 2xÜF 126,-
19.-21.12. Sölden, ca. 10 Min. Talst., 2xÜF 126,-/146,-
19.-21.12. Saalbach, ca. 10 Min. Talst., 2xÜF 126,-/146,-
19.-21.12. Zell a. See-Kaprun, ca. 5 Min. Talst. 126,-/146,-
19.-21.12. Wilder Kaiser, ca. 25 Min. Talst., 2xÜF 124,-/134,-

Weihnachten 2014 – 3 Skitage
26.-29.12. Sölden, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 3xÜF 209,-
26.-29.12. Saalbach, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 3xÜF 209,-

Silvester/Neujahr 14/15 – 4 Skitage
29.12.-02.01. Saalbach, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 4xÜF 272,-
02.-06.01. Sölden, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 4xÜF 249,-
02.-06.01. Saalbach, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 4xÜF 249,-

3 Skitage
03.-06.01. Saalbach, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 3xÜF 219,-
03.-06.01. Sölden, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 3xÜF 219,-
03.-06.01. Wilder Kaiser, ca. 25 Min. Talst., 3xÜF 189,-
09.-11.01. Sölden, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 2xÜF 139,-/159,-
09.-11.01. Kitzbühel/Saalbach, je 1 Bus, 2xÜF 126,-/146,-
15.-18.01. Sölden, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 3xÜF 209,-
16.-18.01. Sölden, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 2xÜF 139,-
16.-18.01. Saalbach, ca. 10 Min. Talst., örtl. Skibus, 2xÜF 126,-

www.ski-habermehl.de 09364-8173583
Ski-Habermehl Wü-Erlabrunn Am Hohlweg 12

Immer verfügbar – immer informiert.

Main-Post-App

Die Top-News der Region überall griffbereit. Ob zu Hause oder unterwegs, mit der Main-Post App können Sie rund um die Uhr an jedem Tag lesen. Ihre Zeitung mobil auf allen Smartphones und Tablet-PCs.

JETZT GRATIS DOWNLOADEN!

Weitere Informationen unter:
www.mainpost.de/apps

MAIN POST
Gut zu wissen.

Bad Füssing, Kur- u. Ferien-App., 1-2 P., Zentrum, 100 m z. Therme, günstige Angebote auch f. Silvester. Tel. 0931/464666

Schliersee, gemütl. App., Schwimmbad, Ski-Gebiet, p. P. ab 15,- €. Tel. 0931/72703