

ASANAS AUF DEM WG-FLUR

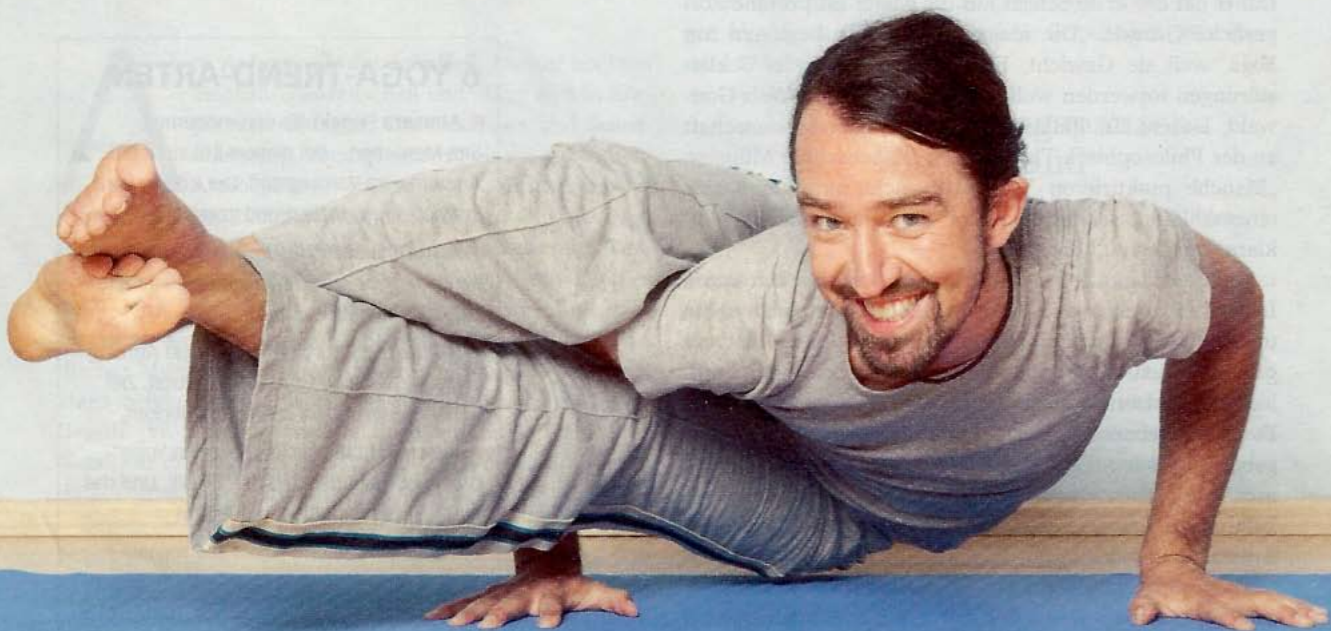
Fünf Studenten gründeten 2002 in Hildesheim eine „Yoga-WG“. Bei dreien von ihnen veränderte dieser Yoga-Urknall Denken, Lebensweg und Job

Caroline Hupe, 31: „Als ich im Dezember 2001 aus Indien zurückkehrte, war alles kalt und grau. Eigentlich hatte ich nur sieben Wochen lang meditieren wollen, doch es waren sechs Monate daraus geworden. Und ich hatte mich in einen neuseeländischen Yoga-Lehrer verliebt. Was half? Die Heizung und Yoga! **Jeden Morgen machte ich meine Asanas.** Und zu meiner Überraschung machten meine vier Mitbewohner mit. In dieser Zeit spürte ich: Mein Körper spricht klarer zu mir als mein Kopf. Ich nahm mehr von innen wahr, was ich brauchte. Nach ein paar Monaten schmiss ich mein Studium und wurde Yoga-Lehrerin und Heilpraktikerin. Inzwischen bin ich Praktikerin der Grinberg-Methode in Berlin und bringe nicht nur Kopfarbeitern bei, wie sie wieder ihren Körper spüren. Yoga hat mir eine Tür geöffnet, um mich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln.“

Michaela Ruhfus, 31: „Nach dem Vordiplom kam die Krise – mein Kopf funktionierte plötzlich nicht mehr. Las ich einen Text, konnte ich mich hinterher nicht daran erinnern. Keine Energie, stattdessen Anflüge von Depressionen! Ich nahm eine Auszeit und habe mehr gemalt als gedacht. Dann der Entschluss: fertig studieren. Aber wie sollte ich die anstehende Diplomarbeit

schaffen? Die Yoga-WG, das gemeinsame Üben der Asanas jeden Morgen um acht und die Gespräche **haben mir Halt und Rhythmus gegeben.** Und die Kraft, das anstrengende Schreiben durchzustehen, ohne dabei wieder ‚verkopft‘ zu werden. Heute gebe ich diese Erfahrung in meinen Kreativitätskursen als Malerin in Berlin weiter. Ohne Yoga wäre mein Leben sicher anders verlaufen.“

Alex Kröker, 33: „Mit meinem Leben möchte ich was Sinnvolles anstellen. Erst wollte ich Lehrer werden, gründete dann aber eine Rockband und studierte Kulturwissenschaften. Las Hesse, Nietzsche und Sartre. Dann kam Caro mit Yoga aus Indien zurück. Was mich sofort faszinierte: Yoga ist keine Gedankenakrobatik, man erfährt die Wirkung am eigenen Körper. Dabei lernte ich, wie ich meinem Leben eine Richtung geben kann. Ich hatte etwas gefunden, in das ich meine Energie stecken wollte, vertiefte mich in Berge von Büchern und begann eine Ausbildung zum Yoga-Lehrer. In unserer WG richteten wir den ‚YogaRaumHildesheim‘ ein. **Manchmal war es so voll, dass wir den Flur mitnutzen mussten.** Auch meine Diplomarbeit schrieb ich über Yoga. 2007 eröffnete ich den ‚YogaRaumBerlin‘. Schon erstaunlich, dass aus unserer damaligen Fünfer-Yoga-WG tatsächlich zwei Berufsyogis hervorgingen.“



„Wichtig ist nicht, was ich tue, sondern, wie ich es tue“, sagt Yoga-Lehrer Alex

Michaela (l.) und Caroline sind überzeugt, dass Yoga ihnen den Weg in ein zufriedenes, sinnerfülltes Leben „erleuchtet“ hat (siehe Text links)



Oft öffnen „der Baum“ oder „das Dreieck“ neue Türen im Leben. Man findet sich selbst wird stärker und glücklicher. **6 Geschichten** von Menschen, die genau das erlebt haben

Verrückt nach Yoga!