

Wie auf Wolken schweben

Thüringer Allgemeine
6. Aug. 2018

Ein ganzes Wochenende für das dritte Yogafest des regionalen Vereins im Egapark

VON HEIDRUN LEHMANN

Hochheim. Noch vor Beginn der ersten Kurse lud Master Sai Cholleti im Egapark auf der Wiese vor der Bühne die Gäste zur Friedensmeditation ein. „Verbunden und verwurzelt mit Mutter Erde“, bat der ursprünglich aus dem indischen Hyderabad stammende und seit 25 Jahren in München lebende Yoga-Lehrer die Teilnehmer, dem jeweiligen Nachbarn ein Lächeln zu schenken.

Nicht nur Lächeln, sondern herzhaftes Lachen bestimmte den Kurs von Karla Pense, zu dem sich mehr als 20 Teilnehmer einfanden. Die Lach- und Resilienztrainerin (für innere Stärke, seelische Widerstandskraft), die zugleich den Erfurter Lachklub leitet, der sich an jedem ersten und dritten Montag im Monat ab 18 Uhr im Stadtpark trifft, weiß um die positive Wirkung des Lachens vor allem für gestresste Menschen. Das Gute daran sei, dass dafür kei-

nerlei Gerätschaften nötig wären, es keines besonderen Raumes bedürfte, praktisch überall ausgeführt werden könne. Und wem gerade nicht zum Lachen zumute sei, der zaubere vielleicht wenigstens ein Lächeln aufs Gesicht.

Zum ersten Mal dachten die Veranstalter des Yogafestes auch an Meditationen für Kinder. Diana Saupe regte die Fantasie der kleinen Yoga-Fans an, indem sie sich vorstellen sollten, auf einer Wolke schwebend eine

„Reise nach Indien“ anzutreten. Am Sonntag gab es als Zugabe für die Kinder sogar noch Kuscheltier-Yoga.

Die Vielfalt der Yoga-Richtungen, in denen 50 Lehrende am gesamten Wochenende Yoga-Praktizierende und Neulinge anleiteten, reichte vom klassischen Hatha Yoga, Männer-, Thai-, Fuß- und Schwangeren-Yoga bis zu 108 Sonnengrüßen; ergänzt von Bollywood-Tanz und -disco.

Eine schwere Krankheit führ-

te Anita Ritter vor 20 Jahren zu diesem besonderen Lebensstil. Sie praktiziert insbesondere Kundalini Yoga und Sri Sai Prana Yoga. Die Chefin des Erfurter Vereins „Yoga vereint“, die sich seit 2005 mehrfach in Indien weiterbildete und zuvor einen Yoga-Lehrer-Kurs in Leipzig absolvierte, leitet heute zwei Kurse mit bis zu zehn Teilnehmern.

„Leben ist Yoga“ lautet ihre simple Devise, sie verweist auf ganz einfache Praktiken: Allein wer drei Mal tief durchatme –

das ist schon Yoga, ergänzt durch weitere ganzheitliche Konzepte wie Ayurveda und gesundheitsbewusste Ernährung. Selbst wer den Yoga-Lebensstil nicht hundertprozentig beherrsche, könne das Wunderbare der Meditationen erspüren und erleben, so Anita – „Sangeet Kaur“ – Ritter.

► Der Termin für das vierte Yogafest im Egapark steht bereits fest: Es findet am 17. und 18. August 2019 statt.



Zum Auftakt des Yogafestes zelebrierten die Teilnehmer eine Friedensmeditation, um sich einzustimmen.



Anna Gräfenhan liebt es, die Welt auf den Kopf zu stellen.



Die Lachbrille aufgesetzt, und schon wird der Umgang mit dem Gegenüber unkomplizierter. Karla Pense ermuntert ihre Klienten, lachend das Leben zu meistern. Fotos: Heidrun Lehmann