

Bericht in der FN am 03.04.2021



„Herabschauender Hund“ oder Kopfstand – Yoga lernt man nicht von heute auf morgen. Beate Nähring weiß, wie es geht und bietet in ihrem Kursstudio „Bewegungsmuster“ in der Ludwig-Quellen-Straße mehr als nur Fitness an – derzeit natürlich nur Online.

Als Yoga-Lehrerin kennt sie aber auch Übungen, mit denen jeder sofort beginnen kann: „Dabei geht es darum, bewusst zu atmen. Wir konzentrieren uns darauf und können mitzählen, zum Beispiel jeweils bei 4 Einatmen beziehungsweise Ausatmen.“ Das klingt nicht mal so schwierig: „Man kann auch versuchen, eine Bewegung mit dem Atemfluss zu synchronisieren.“ Also etwa die Arme beim Einatmen über den Kopf führen und beim Ausatmen sinken lassen. „Natürlich kann es passieren, dass der Geist beim Üben spazieren geht“, sagt Beate Nähring, „aber dann besinnt man sich wieder auf seine Atmung und spürt irgendwann, wie man ganz zu sich selbst und zur Ruhe kommt.“

Und vielleicht ist das dann der Moment, wo es mit der ersehnten Osterruhe doch noch klappt.