



Über Yoga

Yoga ist ein rund 5000 Jahre alter Weg zur Verbindung von Körper, Atem und Geist – die älteste Wissenschaft vom Leben. Yoga kann – den eigenen Möglichkeiten angepasst – körperliche und geistig-seelische Probleme lindern bzw. solchen Problemen vorbeugen. Gemeinsam mit Ayurveda kommt Yoga auch in der indischen Medizin eine immer wichtigere Rolle zu. Yoga ist aber keine Therapie und ersetzt daher weder den Weg zum Arzt noch Physio- bzw. Psychotherapien.

Innerhalb des breiten Spektrums von Yoga findet sich auch Viniyoga, bei dem der Akzent auf individuell angepassten Übungsfolgen bzw. Positionen und nicht auf starren Programmen liegt. Diese besonders sanfte Yoga-Form geht auf Sri T. Krishnamacharya (1888–1989) zurück, einen der wichtigsten indischen Lehrer und Yogis des 20. Jahrhunderts. Krishnamacharya kommt bei der Öffnung des Yoga für den Westen gemeinsam mit seinen Schülern Desikachar, A. G. Mohan, Gerard Blitz, Indra Devi und Iyengar eine zentrale Rolle zu. Yoga, so wie Krishnamacharya es verstand, kann jede/jeder praktizieren – egal, welcher Religion, Nationalität oder Geschlecht man angehört, egal, wie alt und fit man ist.

Yoga in Unternehmen anzubieten hat viele positive Aspekte. Weil Yoga zu Gesundheit und Wohlbefinden beiträgt, Kraft und Beweglichkeit fördert sowie Stress abzubauen hilft, kann es etwa zur Verringerung von Krankenständen beitragen. Ein Unternehmen, das seiner Belegschaft Yoga anbietet, zeigt sein Interesse an der Gesundheit seiner MitarbeiterInnen. Gemeinsame Yogastunden können zudem den Teamgeist stärken.



Peter Kantor, Yoga, und Alexander
Mayr-Harting, Wandern

YOGA & WANDERN

EINE IDEALE KOMBINATION

SERVICE ▶ Yoga in Verbindung mit Wandern steht bei den Naturfreunden Österreich auch 2014 auf dem Programm. In Spital am Pyhrn und im Nationalpark Hohe Tauern wird in zwei Seminaren entspannt und die Natur genossen.

Text und Fotos: Alexander Mayr-Harting, Forstwirt, zertifizierter Wanderführer, Journalist

Das die Naturfreunde Österreich immer viele schöne Wanderangebote haben, weiß man. Yoga in Kombination mit Wandern nahm das Reisebüro der Naturfreunde im vergangenen Jahr ins Programm. Alexander Mayr-Harting, Forstwirt und zertifizierter Wanderführer, und Peter Kantor, ärztlich geprüfter Yogalehrer, hielten zwei Seminare zu je vier Tagen ab, die in kürzester Zeit ausgebucht waren: Im April 2013 gab's das erste Seminar in Spital am Pyhrn, im September das zweite in Kolm-Saigurn im Salzburger Rauriser Tal. „Besonders gefreut hat uns die Vielfalt der Teilnehmenden. Wir hatten sowohl Wander- und Yogaprofis als auch AnfängerInnen, die einfach mal reinschnuppern wollten“, erinnert sich Mayr-Harting.

In den Seminaren „Wandern & Yoga“ geht es in erster Linie darum, die Natur und ihre Vielfalt zu genießen, sich zu entspannen, etwas für die Gesundheit zu tun und den Alltag hinter sich zu lassen. Wer Marathon-Touren samt Gipfelsiegen erwartet, ist hier fehl am Platz. Es werden nur gemütliche Wanderungen unternommen, auf denen man auch Näheres über die lokale Fauna und Flora erfahren kann.

OHNE VERRENKUNGEN

„Entschleunigend und gemächlich geht es auch in den Yoga-Einheiten morgens und am frühen Abend zu. „Sensationelle Verrenkungen lernt man bei mir sicher nicht“, betont Peter Kantor. Seit seiner Ausbildung an der Yoga-Akademie NÖ vor rund zehn Jahren kann man bei ihm sanftes Hatha-Yoga lernen und mit ihm üben. „Innerhalb des breiten Spektrums von Yoga-Richtungen bzw. Schwerpunkten halte ich mich in meiner Praxis und im Unterricht an die Prinzipien des Viniyoga (siehe Infokasten). Yoga ist für mich eine ideale Quelle für Kraft, Ruhe sowie innere und äußere Balance. Umso mehr, da die

Welt ringsherum immer lauter und schneller wird“, meint Peter Kantor.

Hauptelemente seines Yoga-Unterrichts sind Körperhaltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), Entspannung und Konzentration. Bei den Körperübungen – dynamischen Folgen und Haltungen – stehen achtsame Kräftigung und Dehnung, Mobilisierung und Aktivierung von Wirbelsäule und Energien sowie die Balance im Mittelpunkt. Ziele sind eine bessere und bewusstere Körper- und Atemwahrnehmung – ein Mehr an innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Gesundheit und Wohlbefinden sowie mehr Kraft, Ausdauer und Energie.

Schmerzhaftes Yoga ist für Peter Kantor absolut tabu. Ihm geht es darum, Yoga unter besonderer Rücksichtnahme auf die persönliche Situation jeder/jedes Übenden bzw. Lernenden zu vermitteln und auf die jeweilige Tagesverfassung sowie auf die Stärken und Schwächen zu achten. Yoga soll auch Freude bringen. Bei Peter Kantor darf daher gelacht werden, natürlich auch in seinen Seminaren. Sowohl im Yogaraum als auch am Berg.

Wer mitmachen und mitlachen will, hat auch heuer zwei Möglichkeiten: in Spital am Pyhrn und im Nationalpark Hohe Tauern! ■

JETZT MITMACHEN!

SEMINARE YOGA & WANDERN 2014



Termin 1: 1.–4. Juni 2014

Ort: Spital am Pyhrn
(Naturfreundehotel)

Preis pro Person (HP): 385,- €

Am Morgen und Abend Yoga, tagsüber leichte halbtägige Wanderungen auf den umliegenden Bergen in 800 bis 1600 m Seehöhe; je nach Witterung auch Almwanderungen. Viele Ruhepausen!

Termin 2: 31. August–4. September 2014

Ort: Nationalpark Hohe Tauern,
Rauriser Tal/Kolm-Saigurn (Zimmererhütte)

Preis pro Person (HP): 455,- €

Am Morgen und Abend Yoga, tagsüber Wanderungen in der wildromantischen Landschaft rund um den Sonnblick; je nach Witterung Besuch der historischen Goldgräberstätten und des Gletscher-Lehrpfades. Viele Ruhepausen!

Für die Teilnahme an den Seminaren sind keine Vorkenntnisse nötig!

Auskünfte und Anmeldungen: Naturfreunde-Reisebüro, Tel.: 01/894 73 29,
E-Mail: reisebuero@naturfreunde.at, www.reisen.naturfreunde.at