

Anfangs wackelte der Baum noch etwas

Yoga-Workshop in der Autostadt mit Gabriela Bozic – Schüler waren begeistert

Von Andreas Stolz

NORDSTADT. Martin Engelke ist ein bisschen stolz. „Das war sehr anstrengend. Hätt' ich gar nicht gedacht! Den Schulterstand, den habe ich ganz gut hingekriegt.“

Engelke zog positive Bilanz: Im Freiraum der Autostadt und zwar im Anschluss an einen Workshop „Yoga macht Mut.“ Mut machte die Leiterin Gabriela Bozic den 20 Neulingen am Sonntagvormittag – und am Nachmittag den Fortgeschrittenen – immer wieder.

Lob als positive Verstärkung war ihr pädagogisches Konzept, das bestens ankam. Karin Born, die Yoga noch nie zuvor probiert hatte, war begeistert: „Einfach großartig.“ Ihre Freundin Johanna Vieth teilte die

Eindrücke. „Die Räumlichkeiten sind ideal. Anfangs empfand ich es als etwas kühl, aber durchs Yoga ist mir warm geworden.“

Die Yoga-Lehrerin führte verschiedene, klassische Figuren ein. Den Baum zum Beispiel. Das Stehen auf einem Bein, das andere angewinkelt, die gefalteten Hände über den Kopf gestreckt. In manchen Fällen war's anfangs eine wacklige Angelegenheit. Da stand es sich in der „Krieger-Position“ schon stabiler. Inga Redler aus Rühren war von dem Vormittag so angetan, dass sie sich eine Verlängerung am Nachmittag, in der Gruppe der Leute mit Yoga-Vorerfahrung, gönnte. Gabriela Bozic war hoch zufrieden mit ihren Schülern und deren Begeisterung für das Abschalten vom Alltag. Was sie



Yoga mit Gabriela Bozic (rechts).

Foto: regio24/Helge Landmann

mit auf den Weg gab: „Weitermachen. Auf die Regelmäßigkeit kommt es auch beim Yoga an.“