

Neuer Yoga-Kurs startet Anfang Februar

In unserer schnelllebigen Zeit sehnen sich immer mehr Menschen nach Ruhe, Entspannung und innerer Ausgeglichenheit. Diese zu finden, dafür bieten sich verschiedene Methoden an. Eine davon ist Yoga, die Verbindung von Geist, Körper und Seele. Dass es für diese Art der Meditation nur wenig braucht und selbst Anfänger willkommen sind, davon können sich Interessierte am 4. Februar überzeugen. Dann nämlich startet Eleonore Gliewe in Bad Freienwalde einen neuen Yoga-Kursus.

Stars wie Katy Perry, Clint Eastwood oder Hugh Jackman schwören auf Meditation. Auch hierzulande finden sich immer mehr Anhänger der Meditation, u. a. des Yoga, das ursprünglich aus Indien stammt und seine Wurzeln im Hinduismus und Buddhismus hat. Yoga ist relativ leicht zu erlernen und kann problemlos in den Alltag integriert werden. Darin liegt wohl auch das Geheimnis.

Schon seit vielen Jahren praktiziert Eleonore Gliewe Yoga. Die Wahl-Wölsickendorferin bietet



Eleonore Gliewe

Wildkräuter-Catering an, gibt Seminare, lädt zu Wanderungen zu den Wildkräutern ein und unterrichtet Yoga. Dass sie sich dafür entschieden hat, liegt auf der Hand. „Da ich einen ganzheitlichen Ansatz praktiziere, ist Yoga ein guter Weg, um Kör-

per, Seele und Geist miteinander trainieren zu lassen und natürlich auch besser verbunden zu sein“, sagt die 54-Jährige. Es gehe für sie darum, respektvoll und behutsam sich, die eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren. „Im wesentlichen bedeutet das wieder zu lernen, tief zu atmen, den Körper zu spüren und auch eigene Befindlichkeiten, Gefühle zu spüren, um entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, wie eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe, Leistung und einfach nur Sein, Festhalten und Loslassen“, erklärt sie. Dabei versteht sie Yoga nicht nur als rein körperlichen Aspekt. Für Eleonore Gliewe werden bei einer Yoga-Übung auch seelische und mentale Aspekte berührt, im Sinne der ganzheitlichen Betrachtung.

Dabei achtet sie persönlich darauf, Yoga in ihren Alltag einzubauen. „Für mich ist es gut, wenn ich regelmäßig Yoga praktiziere, um zu spüren, dass ich

Disziplin über mich habe“, versucht sie zu erklären. Dabei sei das Wort Disziplin oftmals negativ besetzt und passe nicht zur Selbstbestimmtheit. „Aber genau das passiert. Es ist wie ein Geschenk, das ich mir selber mache, im wahrsten Sinne des Wortes“, sieht es Eleonore Gliewe. Außerdem könne sie auf diesem Wege Verspannungen im Rücken, in den Schultern und im Nacken lösen. „Ich atme wieder tiefer. Wenn ich zum Beispiel Kopfschmerzen habe, was selten vorkommt, dann mache ich eine bestimmte Yoga-Übung und trinke dabei viel Mineralwasser. So drehe ich mir quasi den Kopfschmerz weg.“

Sie freut sich, dass der Zuspruch für ihre Yoga-Kurse wächst. Und sie sei sehr dankbar, dass die Menschen ihr vertrauen und sich so tief einlassen. Vornehmlich kommen Frauen in ihre Kurse, was dem bundesweiten Trend entspricht. Es würden aber auch Männer interessieren, die dann dabei bleiben.

Eine 90-minütige Yogastunde teilt sich bei Eleonore Gliewe in

vier Abschnitte. Im ersten geht es um die Begrüßung und um das im Raum/im Körper Ankommen. Im zweiten Teil werden drei bis vier Yoga-Übungen praktiziert, dann folgt eine kurze Entspannung, ehe sich erneut drei bis vier Übungen anschließen. Der dritte Teil steht für eine lange Tiefenentspannung. Und zum Schluss wird meditiert. Die Kurse sind auch für Anfänger geeignet. Übrigens unterrichtet Eleonore Gliewe auch Schwangeren-Yoga. Die Kurse finden in der Hebammenpraxis von Simone Heyer in Bad Freienwalde statt. Der nächste Yoga-Kursus in Bad Freienwalde beginnt am Dienstag, 4. Februar, 19 Uhr, Heilige Hallen 8, und dauert bis 20.30 Uhr. Anmeldung und Information: Telefon: 0177 4604698 oder per E-Mail: info@wildkraeuter-catering.de. Kosten: 12 Euro pro 90 Minuten oder als Zehnerblock für 100 Euro. Das erste Mal kann auch geschnuppert werden. Teilnehmer sollten sich eine warme Decke und eine Trinkflasche mit Wasser mitbringen.

Heike Stachowiak