



Spontaner Stopp in Au: Die bekannte Yogini Vanaja Reddy besucht Jürgen Wachter.

Foto: Polter

Neustart für Körper und Geist

In Indien ist Vanaja eine richtige Größe. Die Yogini gibt Kurse für Politiker und Bollywood-Stars. Doch auch in Au fühlt sie sich wohl.

Von Carolin Polter

Au – Yoga ist seit einigen Jahren der neue Trend in den Fitnessstudios. Mit dem eigentlichen Yoga-Lifestyle haben die Kurse in Hatha- oder Power-Yoga aber relativ wenig zu tun. Yoga bedeutet im Sanskrit Vereinigung oder Einberührung. Es ist die Verschmelzung von Körper und Geist. Moderne Kurse stellen aber meist nur körperliches Workout in den Fokus.

Vanaja Reddy, eine Yogini aus Hyderabad (Hauptstadt der Provinz Andhra Pradesh in Zentralindien), hält von diesen Methoden nur wenig. „Viele Menschen, die Yoga auf diese Art praktizieren klagen irgendwann über Rückenmarksverletzungen.“ Power-Yoga suggeriert bereits, die körperliche Anstrengung, die mit den Asanas (Yoga-Positionen) verbunden sein soll. Auch Hatha bedeutet zu Deutsch „Kraft“ oder „Gewalt“. „Beim Yoga soll aber nichts erzwungen werden.“ Der wichtigste Grundsatz lautet: „Shirām sukam āsanam.“ Bequem in einer Position

verweilen können, sei viel wichtiger, als sich unter Zwang so weit als möglich verbiegen zu wollen. „Yoga ist kein Wettkampf. Und mit der Übung kommt auch die Flexibilität von ganz alleine.“

„In die Asanas hinein entspannen, nicht anspannen. Das ist etwas ganz wichtiges, was ich von Vanaja gelernt habe. Nach nur drei Tagen unter ihrer Obhut, habe ich eine Beweglichkeit an mir entdeckt, die ich so vorher nicht kannte“, sagt Jürgen Wachter, Inhaber des Yoga-Studios Freiraum in Au. Er ist selbst seit 20 Jahren Yoga-Lehrer. Vor einem Jahr haben sich die beiden in Vanajas Ashram (ein klosterähnliches Meditationszentrum) kennen gelernt. Am Donnerstag sit-

zen sie in Au, auf seinem Sofa und trinken Grüntee zu selbst gebackenem Rührkuchen. Es ist ein spontaner Besuch: „Ich war 2,5 Monate in den USA unterwegs, um Yoga-Kurse zu geben. Der Flug von dort nach Indien ist lang. Deswegen habe ich spontan beschlossen in Jürgens Haus einen Zwischenstopp einzulegen.“

Menschen kennen lernen, Freundschaften aufbauen, in fremde Häuser eingeladen werden – der Indierin passiert das nicht selten. „In Hotels schlafe ich nie.“ Etwa dreimal im Jahr fährt sie ins Himalaya Gebirge,

um zu meditieren. Dort wohnt sie in Höhlen, gemeinsam mit anderen Sadhus. Das Wort bedeutet in Sanskrit „guter/göttlicher Mann“ und steht für einen Menschen, der sein Leben spirituellen Praktiken widmet. Die weibliche Form ist Sadhvi und Vanaja ist eine von ihnen.

„Es ist ein minimalistisches, einfaches Leben“, erklärt die 38-Jährige. Kein Alkohol, keine Zigaretten, keine Zeitung, kein Fernsehen und vor allem: keinen Plan. „Wer einen Plan hat, arbeitet einzig auf diesen zu. Wer keinen Plan hat, arbeitet für alles.“ Eine Logik, die manchem Westler widerstreben mag. Vanaja aber

macht sie glücklich. „Ich genieße jeden Moment. Probleme kenne ich nicht, denn ich bin überzeugt: Wenn du Gutes tust, regeln sich die Dinge von selbst.“ Wie alle Sadhus steht auch Vanaja in der Lehre eines Gurus. Er heißt Yogiswari, lebt im Himalaya und ist – „steinalt“, lacht sie. „Manche sagen, er sei weit über 300 Jahre, andere 500. Wenn ich ihn frage, lacht er nur und schweigt still.“

Seit 3.30 Uhr am Morgen ist das indische Energiebündel schon auf den Beinen. Ihr Tag beginnt mit einer dreistündigen Meditation. „Spiritualität ist ein großer Teil des yogischen Lebens. Die Meditation ist wie eine

Anti-Stress-Pille für Körper und Geist.“ Vielleicht ist das auch der Grund, weshalb sie nach nur drei Stunden Schlaf so entspannt und fidel auf dem Sofa sitzt. Wieder lacht sie: „Eine Stunde Meditation entspricht vier Stunden Tiefschlaf. Genau genommen schlafe ich also ganze 15 Stunden pro Tag.“

In Indien ist Vanaja eine richtige Größe, gibt Kurse für Politiker und Bollywood-Stars. Nicht nur in Yoga, sondern auch Meditation und Stress-Bewältigung. Außerdem ist sie spirituelle Lebensberaterin und Heilerin.

Auch in Deutschland beginnen sich die Menschen langsam für Yoga zu öffnen, findet Jürgen Wachter. „Die Leute, die in meine Kurse kommen merken, dass sich durch Yoga nicht nur etwas im Körper, sondern auch in ihren Köpfen tut. Man bekommt ganz neue Ideen und Denkansätze. Es ist wie ein Reset-Knopf für Körper, Geist und Seele.“

Yoga mit Vanaja

Wer Vanaja vor ihrer Abreise noch einmal persönlich kennen lernen und mit ihr Yoga praktizieren möchte, kann heute, Freitag, 31. August, um 19.15 Uhr ins Yogastudio Freiraum am Angerberg 11 in Au/Küps kommen. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Weitere Infos zu ihrer Person gibt es im Internet: www.yogabesuch.de

Heute im Kino

Kronach

Filmclub

Frisch gepresst (FSK 6) 17, 19.15 Uhr.
Magic Mike (FSK 12) 23 Uhr.
Merida - Legende der Highlands 3D (FSK 6) 15 Uhr.
Prometheus - Dunkle Zeichen 3D (FSK 16) 21 Uhr.
Step Up: Miami Heat 3D (FSK 6) 14.30, 16.30, 18.45 Uhr.
Ted (FSK 16) 21 Uhr.
The Expendables 2 (FSK k.A.) 20.45, 22.45 Uhr.
Total Recall (FSK 12) 17, 19, 23 Uhr.
Zambezia 3D (FSK 0) 14, 15.30 Uhr.

Lichtenfels

Neue Filmbühne

Frisch gepresst (FSK 6) 17, 19 Uhr.
Ice Age 4 - Voll verschoben (FSK 0) 14.30 Uhr.
Step Up: Miami Heat 3D (FSK 6) 14.30, 17, 19 Uhr.
Ted (FSK 16) 21, 23 Uhr.
The Expendables 2 (FSK k.A.) 20, 23 Uhr.
Total Recall (FSK 12) 17.45, 20.45, 22.30 Uhr.
Zambezia (FSK 0) 14 Uhr.
Zambezia 3D (FSK 0) 16 Uhr.

Kultur

Tourismus- und Veranstaltungsbetrieb der Lucas-Cranach-Stadt Kronach, Marktplatz 5: Öffnungszeiten Tourismusbetrieb: Montag bis Freitag von 10 bis 17 Uhr durchgehend, Samstag von 10 bis 14 Uhr. Infos unter ☎ 09261/97236.

Festung Rosenberg Kronach mit Fränkischer Galerie: Geöffnet von Dienstag bis Sonntag von 9.30 bis 17.30 Uhr. Führungen durch die Anlagen der Festung Rosenberg einschließlich unterirdischem Gang täglich 11, 12.30, 14 und 16 Uhr oder nach Vereinbarung. Montag Ruhetag. Informationen: ☎ 09261/60410, Fax 604118.

Dorfmuseum Neuses: Geöffnet jederzeit nach telefonischer Anmeldung. Infos unter ☎ 09261/4156, Hans Schrepfer.

Dorfmuseum „Priesener Flößerstuben“: Jeden ersten und dritten Sonntag im Monat von 14 bis 16 Uhr oder nach Vereinbarung unter ☎ 09261/1395 oder 92758.

Alte Kirche St. Pankratius Steinberg: 14 bis 16 Uhr geöffnet (vom 01.04. bis 28.10.2012).

Wasserschloss Mitwitz: Führungen Samstag 14.30 Uhr, Sonntag 11 und 14 Uhr, Dienstag 11 Uhr (nur Juni bis August). Infos unter Telefon 09266/1388, Fremdenverkehrsverein Mitwitz.

Flößermuseum Unterrodach: Dienstag bis Samstag von 9 bis 11 Uhr und von 14 bis 16 Uhr, Sonntag und Feiertage von 14 bis 16 Uhr, Montag geschlossen. Gemeindeverwaltung: ☎ 09261/60310 oder 91599.

Museumsbahn im oberen Rodachtal: Fahrbetrieb an allen Sonn- und Feiertagen (außer 7. Juni und 15. August) bis 28. Oktober. Abfahrt in Nordhalben um 10, 12, 14 und 16 Uhr, in Steinwiesen um 10.45, 12.45, 14.45 und 16.45 Uhr (letzte Fahrt). Infos unter 09267/8130 und www.rodachtalbahn.de

Tourist-Info Oberes Rodachtal in Stein-

Wohin im Frankenwald

Schützenhaus.

men im Turnerheim.

Turnerschaft Kronach, Badmintonabtei-