

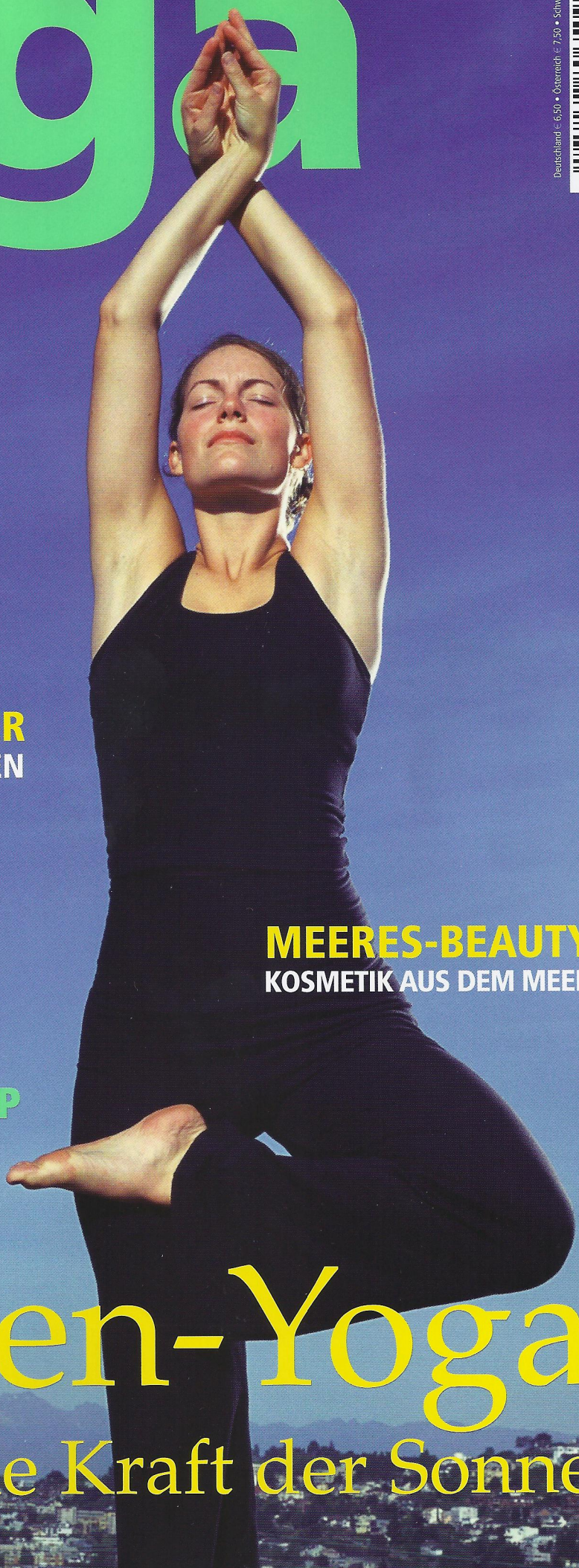
yoga

aktuell



Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,70

Frankreich € 7,50 • Belgien/Luxemburg € 7,50 • Italien € 7,50 • Niederlande € 7,50 • Dänemark/DKK 65,00 • Portugal € 7,50 (cont.) • Schweden SEK 72,00



INTERVIEW

KAUSTHUB DESIKACHAR
PATANJALI IN DER YOGATHERAPIE

SONNENPRIESTERIN NAH KIN
KOMMT 2012 DAS SOLARE BEWUSSTSEIN?

ANUSARA-YOGA
BALANCE IM BECKEN UND
IN DER WIRBELSÄULE

SCHICKSAL ALS WEGWEISER
SONNENERUPTIONEN & ERDBEBEN

GESÜNDER LEBEN MIT DER
BLÜTENAPOTHEKE

DER ALTE SONNEN-YOGA
RÜCKKEHR ZUR SONNE ALS
SPIRITUELLER MACHT

MEERES-BEAUTY
KOSMETIK AUS DEM MEER

ADJUSTMENT-WORKSHOP
MEHR MENTALE STÄRKE
DURCH UMKEHRHALTUNGEN

DOSSIER

Sonnen-Yoga

Die geheime Kraft der Sonne

Senioren & Yoga

INTERVIEW ■ JULIA JOHANNSEN

Diesmal: Helene, 76 Jahre, Biologin



Helene, 76 Jahre

Bilder rechts © Thinkstock

Seit wann praktizieren Sie Yoga?

Seit 20 Jahren. Anfangs habe ich nur einmal im Jahr bei einem Seminar Yoga gemacht, später dann regelmäßig. Bereits nach der ersten Stunde war ich absolut begeistert und konnte es nicht mehr lassen.

Was bedeutet Yoga für Sie?

Ich könnte auf alles verzichten, nur nicht auf Yoga.

Wie sieht Ihre tägliche Yogapraxis aus?

Wöchentlich mache ich zwei Stunden Yoga mit unserer Yogalehrerin, und zu Hause sporadisch.

Was gibt Ihnen Yoga?

Yoga gibt mir eine innere Haltung der Offenheit, positives Denken, mehr Gelassenheit, Weite und körperliche Beweglichkeit.

Kennen Sie viele über 70-Jährige, die Yoga praktizieren?

Ich kenne drei Personen, die über 70 sind und Yoga praktizieren.

Wie reagieren andere Menschen darauf, wenn Sie erzählen, dass Sie Yoga machen?

Die Gesprächspartner interessieren sich für Yoga, setzen es aber leider nicht in die Praxis um. Ich habe auch einmal erlebt, dass ein Vater ganz entsetzt war, weil ich zum Yoga gehe. Er erzählte mir, dass seine Tochter in die Fänge eines Yoga-Gurus geraten sei und seitdem keinen Kontakt mehr zur Familie hat.

Haben sich durch Yoga Ihre Einstellung und Ihr Bewusstsein in Bezug auf die Themen Alter, Krankheit und Sterben verändert?

Meine Einstellung zum Alter und zum Sterben hat sich durch Yoga nicht verändert. Verändert hat sich mein Bewusstsein bezüglich Krankheit. Ich spüre die heilsame Wirkung für Geist und Körper.

Was ist das Besondere, wenn man Yoga im Alter praktiziert oder beginnt?

Yoga schenkt Offenheit, Entspannung, innere Ruhe und hält den Körper beweglich.

Welchen Rat würden Sie als ältere Yogapraktizierende den jüngeren Praktizierenden geben?

Yoga nie aufgeben. Lebenslanglich praktizieren.

Was wünschen Sie sich für Ihren weiteren Yogaweg?

Dass mir die Kraft geschenkt wird, möglichst lange Yoga praktizieren zu können.

Wohin möchten Sie gehen, wenn Sie Ihren Körper verlassen?

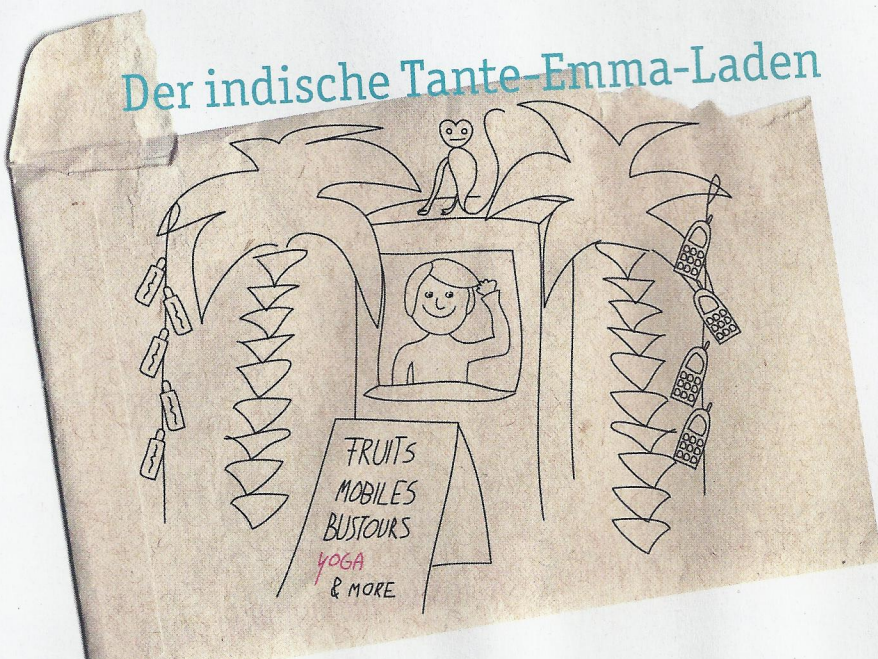
In die Ewigkeit.

Vielen Dank für das Interview. ■

Kultur-Kritzeleien

Indien at its best: Sehen und lächeln!

Der indische Tante-Emma-Laden



Im indischen Alles-Shop findet man einfach alles. Vor allem alles, was das Touristenherz begehrt. Und alles auf nur einem Quadratmeter. Und wenn der für alles nicht reicht, werden auch schon mal Bäume mit ins Shopinterieur einbezogen ... Das nennt man dann Eco-Design!

Infos



Katharina Middendorf hat zusammen mit ihrem Mann Julian in Indien gelebt. Besonders fasziniert die beiden die Lebendigkeit des indischen Alltags. Diese Momentaufnahmen hält Katharina Middendorf mit ihren „Kultur-

Kritzeleien“ fest.

Internet: www.justadiary.com, www.nivata.de