

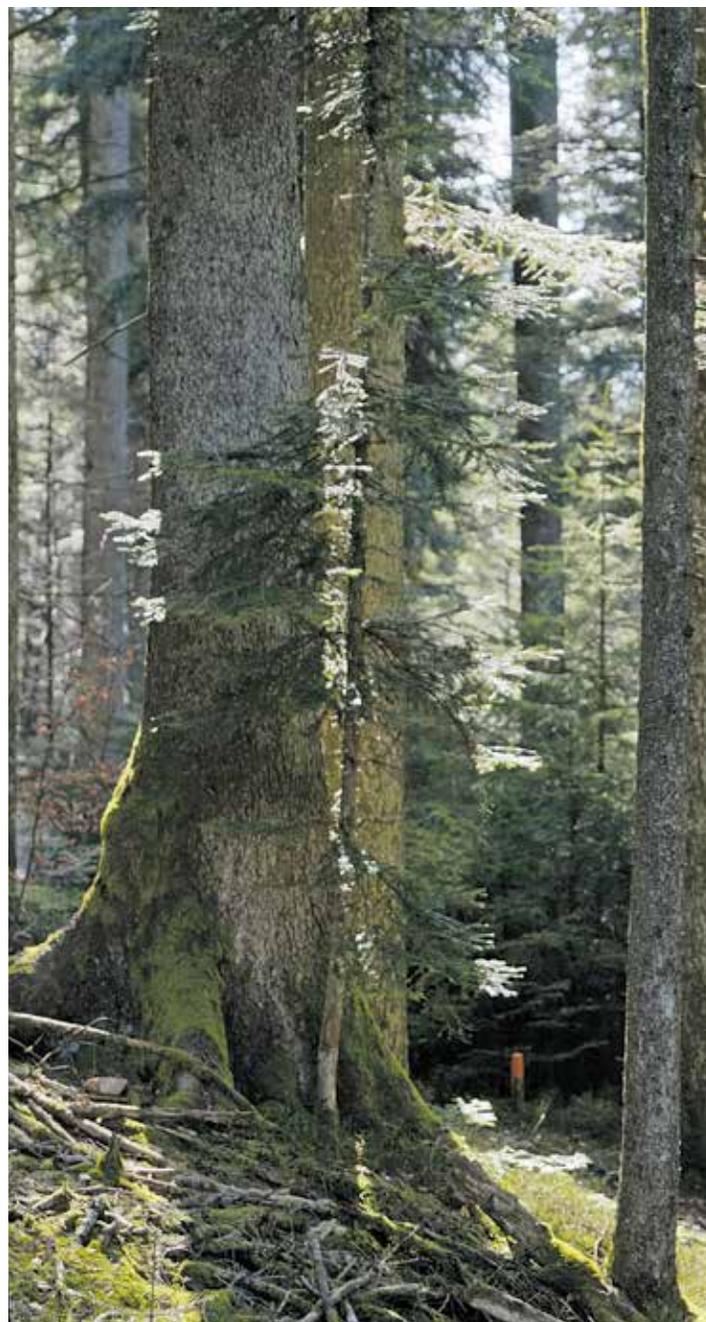
FREILUFTYOGAGLÜCK

Yoga sollte weder als ein reines Fitnessprogramm missverstanden werden, noch ist es „nur etwas für ganz Bewegliche“ und aus der esoterischen Ecke hat es sich sowieso längst rausgemausert. Yoga ist viel mehr und nicht umsonst hat es in den letzten zwei Jahrzehnten einen Wahnsinns-Boom erlebt. Was Yoga kann, insbesondere unter freiem Himmel praktiziert, das haben wir uns vor Ort angeschaut. Und dürfen nach zwei erfrischenden Wald- und Wiesenerfahrungen festhalten: Ja, tut einfach saugut.

Text: Simone Fürnschuß-Hofer; Fotos: privat, Mark Mosman

32 |

Der Tag hat mich mit seiner Schwüle eingebremst, der Kopf steht mir eigentlich mehr nach einem Schwumm im Alten Rhein. Aber ich raffte mich auf, packe meine Yogamatte, fülle eine Flasche mit Wasser, schlüpfte in die Turnschuhe, quäle mich ins heiße Auto und mach mich auf den Weg zum Parkplatz Rickatschwende in Dornbirn. Was mich dort erwartet? Eine neue Erfahrung, auf die ich trotz aller Hitze positiv gespannt bin. „Sobald du den Wald betrittst, ändert sich was. An Energie, Stimmung und Wahrnehmung. Aber viel wichtiger ist es, das zu spüren, als darüber zu reden“, hatte mir Anna Hartmann, 28, aus Götzis bei unserem Erstgespräch erzählt. Und vielleicht war das der Punkt, an dem ich mir dachte, ich sollte eigentlich nicht darüber schreiben, bevor ich es nicht selbst ausprobiert habe. Anna ist Yogalehrerin und hat an einer versteckten Stelle im Wald oberhalb von Dornbirn eine Yogaplattform gebaut. Das Waldstück ist das Erbe des Opas, vom Förster wurde selbstverständlich der Sanktus eingeholt. Seit vier Sommern bietet Anna bereits Waldyoga an. Sie, die schon als Kind am liebsten und in jeder freien Minute durch den Wald hüpfte, um Gnome und Zwerge aufzuspüren, habe als Erwachsene zurückgefunden zu dieser Quelle. Ihre Liebe zur Natur, zu Kräutern und Bäumen lasse sich wunderbar einbinden in die Yogapraxis. „So kann ich den Menschen noch mehr mitgeben, denn



” SOBALD DU DEN WALD BETRITST, ÄNDERT SICH WAS. AN ENERGIE, STIMMUNG UND WAHRNEHMUNG. ABER VIEL WICHTIGER IST ES, DAS ZU SPÜREN, ALS DARÜBER ZU REDEN.



Yoga ist für mich kein reines Asana (Anm.: Körperübungen) und auch der westliche Fitnesscharakter, der sich da und dort hineinmischt, entspricht mir nicht. Mir geht es vielmehr um die heilsame Verbindung von Natur und Yoga. Jedes Kraut, jeder Baum hat eine Botschaft für uns – und Kräfte, die wir nützen können.“

Ein Bad im Walde

Angekommen an unserem Treffpunkt mache ich mich mit unserer Yogalehrerin und weiteren sieben Frauen auf den Weg. Waldyoga bei Anna Hartmann bedeutet nämlich auch: ein Waldbad nehmen. Nein, nicht in einem Tümpel, sondern in der Waldluft, denn Waldbaden heißt soviel wie „Spazieren im Wald“. Spazieren mit allen Sinnen. Für Fortgeschrittene inklusive Wahrnehmungs- und Atemübungen. Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan und wird dort als Naturheilmethode zur Gesundheitsvorsorge praktiziert. Dabei geht es vor allem um das Einatmen der Terpene: Pflanzenbotstoffe, die von den Waldpflanzen absorbiert und – an Menschen abgegeben – unser Immunsystem, unsere Psyche und unser Nervensystem positiv beeinflussen. Ich, regelrecht ausgehungert nach zivilisationsfreiem Naturerleben, kann's kaum erwarten, unter dem ersten Baum zu stehen und die satte Mischwaldluft bis tief in den untersten Bauchraum einzusaugen. Allein schon der Mix aus Moosgrün und Sonnenlicht, das sich durch die Äste bricht, dazu Tupfer von Himmelblau und der ganz spezielle Sound des Waldes, stimmen mich dankbar und ruhig. Wir kommen an die „Schwelle“, einen bestimmten Punkt, an dem wir Sorgen und Alltagsmühen an die mächtigen Fichten am Wegesrand abgeben dürfen. Dabei geht es um kein großes Zeremoniell, mehr um Bewusstsein, Wahrnehmung, Gedanken. Alles bleibt angenehm unaufgeregt, leise. Es klappt nicht ganz bei mir, ein unerfreulicher Telefonanruf vom Vormittag bleibt an mir kleben, aber das ist nun wirklich nichts Neues: Auch das Abschalten will gelernt sein.

Waldyoga mit Blick auf den See

Was folgt, ist ein knapp halbstündiger Fußmarsch bis zur Yogaplattform. Anna bittet uns, diesen in Stille zu gehen. Eine Wohltat für jemanden wie mich, die sich im Zweifelsfall bemüßigt fühlt, lieber irgendwas als gar nichts zu sagen. Über Schotter- und Wurzelpfade geht es bergauf, mit jedem Schritt weitet sich die Distanz zum

” DER WESTLICHE
FITNESSCHARAKTER,
DER SICH DA UND DORT
BEIM YOGA HINEIN-
MISCHT, ENTSPRICHT
MIR NICHT. MIR GEHT ES
VIELMEHR UM DIE HEIL-
SAME VERBINDUNG VON
NATUR UND YOGA. JEDES
KRAUT, JEDER BAUM HAT
EINE BOTSCHAFT FÜR
UNS – UND KRÄFTE, DIE
WIR NÜTZEN KÖNNEN.



Alltag. Am Ziel angekommen, ein Dankesgruß an den imaginierten Hüter der Plattform, ein von der Natur geformtes Lehmgebilde, das mich ein bisschen an Michael Endes Glücksdrachen Fuchur erinnert. Dann rauf auf die Yogaplattform, die wirklich magisch ist: gleichermaßen schlicht wie genial, weil völlig versteckt im Wald mit einem wundervollen Ausblick bis auf den Bodensee. Wir schwingen uns ein, Anna hat Johanniskraut für uns mitgebracht und webt dessen Botschaften in die Yoga-Praxis mit ein, regt unaufdringlich dazu an, all unsere Sinne zu aktivieren. Die Yoga-Übungen sind wohltuend und lassen einen ankommen. So sehr, dass man das Shavasana – die Entspannungseinheit am Ende jeder Yogastunde – gerne ins Unendliche ausdehnen würde. Allerdings ist das Gegenteil der Fall, das immer lauter werdende Donnerrollen lässt uns früher als gewollt aufbrechen. Und so kommt, was kommen will und mir persönlich gar sehr willkommen ist: Am Schluss spült uns ein satter Gewitterregen die Schwüle des Tages vom entspannten Leib, bis alles trieft und die Terpene – sinnbildlich gemeint – so richtig von den Ästen tropfen. Herrlich.

„ ES BRAUCHT IM
LEBEN IMMER
WIEDER RÜCK-
ZUGSINSELN UND
SEINS-RÄUME, DIE
UNS MIT GUTEN
ENERGIEN VER-
SORGEN.



Sommer, Sonne, Yogag Glück

Nicht minder wohltuend ist meine morgendliche Yogaerfahrung wenige Tage später am See. (Ja, so macht Recherchieren besonders viel Spaß.) Ich gönne mir die Anreise an den „Rohrspitz“ per pedales. Unter der Laubhaube durch die Schrebergärten und über die sonnengefluteten Felder des Höchster Riedes: das allein schon ein Genuss, der im Alltag viel zu oft von der automobilen Versuchung torpediert wird. „Einen kleinen Urlaub auf der Matte“, hat mir Anna Blume, 54, gebürtige Uruguayerin und seit ihrem 12. Lebensjahr in Vorarlberg zu Hause, versprochen. Und ich freue mich darauf, mich mit Blick auf den See sanft in den Tag einzustimmen. Auf der Wiese am Rohrspitz rollen wir unsere Matten aus. Schatten, Sonne, alles da. Dazu Vogelgezitscher, viel Gesumse, eine feine Sommerbrise, das ganz eigene See-Aroma auf der Zunge. Egal, ob sie ihre Yogastunden outdoor oder in geschlossenen Räumen anbiete, ob in laufenden Kursen oder innerhalb von speziellen Retreats, die Atmosphäre eines Ortes sei ihr ganz wichtig, sagt Anna. Denn: „Es braucht im Leben immer wieder Rückzugsinseln und Seins-Räume, die uns mit guten Energien versorgen.“ Weil diese nicht vom Himmel fallen, investiert Anna Blume viel Zeit, solche Orte aufzuspüren. Mit Erfolg.

Sonnengruß küsst Himmelblau

Auf Sonnengruß und Shavasana setzte Anna im Übrigen bereits, als die Leute noch meinten, das sei nur was für „ganz Esoterische“. Anfang der Jahrtausendwende hat sie ihre Yogaausbildung begonnen. Sie erinnert sich: „Ich spürte sofort, das war die perfekte Verbindung von Bewegung und dem, was ich zuvor in Bioenergetik und Reiki erfahren habe. Im Yoga verbindet sich alles: Körper, Seele, Geist. Mit Yoga hast du etwas zur Hand, das du ganz für dich tun kannst und das dich ins Fühlen bringt.“ Längst hat Anna Blume ihren ganz eigenen, unverwechselbaren Stil entwickelt, ihre Abo-Kurse sind das ganze Jahr hindurch gut gebucht. Die Open-Air Stunden an verschiedenen Plätzen am Bodensee sowie am Alten Rhein bietet sie während den Ferienmonaten relativ kurzfristig je nach Wetterlage an. Das Angebot richtet sich an Anfänger genauso wie an Fortgeschrittene. Am besten man lässt sich in ihre „Yoga-Am-Wasser“-WhatsApp-Gruppe aufnehmen und ist so immer rechtzeitig informiert. Was mich betrifft, werde ich jedenfalls keine Möglichkeit, die mein Terminkalender hergibt, auslassen, Yoga unter heiterem Himmel zu praktizieren. Und ich bin einer Meinung mit Anna, die Yoga als „innere Massage“, als „Reinigung und Durchlüftung, ähnlich einem Hausputz“ beschreibt. Mit einem anschließenden Tauchgang im See und einem Cappuccino im Café nebenan verwandelt sich der Hausputz dann gar noch in die versprochene Mini-Auszeit. Wobei ich mir den Gang ganz runter in den Urlaubsmodus dann doch nicht erlauben kann, denn jetzt geht's an die Schreiarbeit. Die Selbsterfahrung ist soweit abgeschlossen, persönliches Fazit: Zweimal Anna, zweimal Yogagluck. Namasté. 🙏



Anna Hartmann, www.annaronjatheresa.at, @waldannaronja

Waldyoga: 03., 10., 17., 24.07., 31.07., 07.08., 14.08. (weitere Termine folgen), jeweils ab 18:00 Uhr, Anmeldungen info@annaronjatheresa.at, 0660 381 09 13, Treffpunkt Parkplatz Rickatschwende

Yoga & Brunch am Campingplatz Dornbirn (Güttelestr. 15): 01.07., 15.08., 02.09., jeweils 08:30 Uhr

Natur- und Yogaretreat für Frauen: „Aus der Fülle pflücken und sammeln“; 19.08 von 09:00 - 16:30 Uhr in Mellau; **Special für marie-Leserinnen: Ein Platz wird verlost!!!** Einfach Mail mit Codewort „Yogaretreat“ an redaktion@marie-strassenzeitung.at
Mehrtägige Retreats und weitere Angebote etc. siehe www.annaronjatheresa.at



| 35

Anna Blume, www.yogablume.at, @yogablume.at

Yoga im Freien (bei trockenem Wetter): Yoga am Alten Rhein, Höhe Volleyballplatz, 04.07., 7:30 - 8:30 Uhr; Yoga am See, Rohrspitz Höchst, 05.07., 9:00 - 10:10 Uhr; Sunset Yoga Flow, Rohrspitz Höchst, 06.07., 20:00 - 21:30 Uhr; **Special für Spontane:** Sommer-WhatsApp-Gruppe für kurzfristige Schönwetter-Angebote im Freien; 0650 620 888 4, annablumek@yahoo.de
Start der regulären Yogakurse im Theresenheim wieder ab 18.09.

