

5 TIPPS FÜR GELUNGENES OUTDOOR-YOGA

Outdoor-Yoga unterscheidet sich von Yoga in Räumen. Man blickt in den Himmel, atmet frische Luft, spürt den Wind auf der Haut. Wenn man die Augen schließt, auf der Matte zur Ruhe kommt, hört man plötzlich so viele Geräusche, die man sonst vielleicht gar nicht so bewusst wahrnimmt. Damit die Stunde unter freiem Himmel zum Vergnügen und der Ausblick zum Genuss wird, haben wir für Sie fünf wertvolle Tipps zusammengestellt.

- 1) Sonnencreme, Mückenspray und genügend Wasser zum Trinken. Diese drei Dinge sollten Sie immer dabei haben. Am besten zum Grundequipment in Ihre Yogatasche packen.
- 2) Tauschen Sie die Matte gegen ein Handtuch oder eine Decke. Es gibt eigentlich nichts schöneres, als Yoga in Kontakt mit dem Boden zu üben und sich dadurch mit der Erde zu verbinden. So können Sie zum Beispiel die Füße im Sand versinken lassen – das lässt Urlaubsstimmung aufkommen. Wer auf Felsen oder Stein praktiziert, sollte vielleicht doch eine Yogamatte dabei haben. Ein zweites Handtuch oder Tuch ist für die Tiefententspannung „Savasana“ am Schluss empfehlenswert.
- 3) Man kann den Wind als Freund oder Feind sehen – ihn zu akzeptieren und als Herausforderung anzuerkennen ist wahrscheinlich die bessere Variante. Nicht zuletzt, weil diese Einstellung hilft, es auch mit anderen Barrieren jenseits der Matte aufzunehmen.
- 4) Für eine Yogastunde im Freien benötigt man nicht unbedingt eine offizielle Klasse bzw. einen Lehrer. Tun Sie sich mit ein paar Freundinnen zusammen oder entdecken Sie für sich die besondere Qualität von Yoga unter freiem Himmel. Vielleicht ist es in Ihrem Garten ohnehin ruhiger und Sie lassen sich durch nichts und niemanden aus der Ruhe bringen.
- 5) Je früher Sie frühmorgens in Hund, Krähe oder Adler gehen, desto besser. Dann können Sie den Sonnenaufgang miterleben und die Sonnenstrahlen sind noch nicht zu gefährlich. Ansonsten suchen Sie sich ein schattiges Plätzchen, in der prallen Sonne sollten Sie nicht üben. Oder Sie genießen die Entspannung am frühen Abend.

Mehr Infos zu Yogalehrern in Südtirol unter: www.yogasuedtirol.com



Baum, Hund, Kobra & Krähe: Mit Susanne Taucher im Hotel Elephant in Brixen lernen Yogaschüler das Yoga Einmaleins.

Gartenyoga in Brixen

Name: Sabine Taucher

Ort: Brixen - Hotel Elephant

Ganz im Zeichen von Krähe, Hund und Kuh steht die Gartenyogastunde von Sabine Taucher und ihrem Team im Hotel Elephant in Brixen. Die Gartenkurse Südtirols einziger Ashtanga-Yogaleherin sind alle auf Drop-in-Basis flexibel besuchbar. Am Dienstag gibt's um 8 Uhr eine Ashtanga Anfänger-Stunde, Donnerstagfrüh wird um 9 Uhr

regeneratives und meditatives Yin Yoga geübt. Parallel können Kinder (von 9 bis 10 Uhr) das Yoga-Einmaleins lernen. Wenn es mitten in der Yogastunde zu regnen beginnt, ist die Yogastunde gratis. Bei weniger warmem Wetter am besten Jacke, Decke und Socken inklusive Yogamatte mitnehmen. Nicht verpassen: Am 26. Juli gibt's eine Mini-Auszeit mit einem Yoga-Brunch auf einer traumhaften Terrasse in Albeins. www.yogabrixen.com

Yoga am Beckenrand

Name: Marion Inderst

Ort: Schwimmbad Dorf Tirol

Nach dem Motto: „Entfache deinen Yoga-Spirit und verbinde dich mit dem natürlichen Rhythmus des Lebens“, bietet Marion Inderst seit Mai ihre fließenden Yogastunden in der Natur an. Egal, ob Sonne, Wind oder leichter Regen, in der Stunde von Marion Inderst geht

es darum, sich mit dem zu verbinden, was wir gerade vorfinden und dabei Prana, die universelle Lebensenergie, zu spüren. Vinyasa Flow Yoga in der freien Natur befreit nicht nur den Geist, sondern öffnet das Herz und schafft grenzenlose Freiheit. Immer montags um 19 Uhr und donnerstags um 7 Uhr im Schwimmbad Dorf Tirol. www.pranafloowspirit.com

Beschwingt, fließend und gleichzeitig kraftvoll - diese Attribute kennzeichnen die Yoga-Stunden von Marion Inderst.

