OUTDOOR-YOGA IN SÜDTIROL

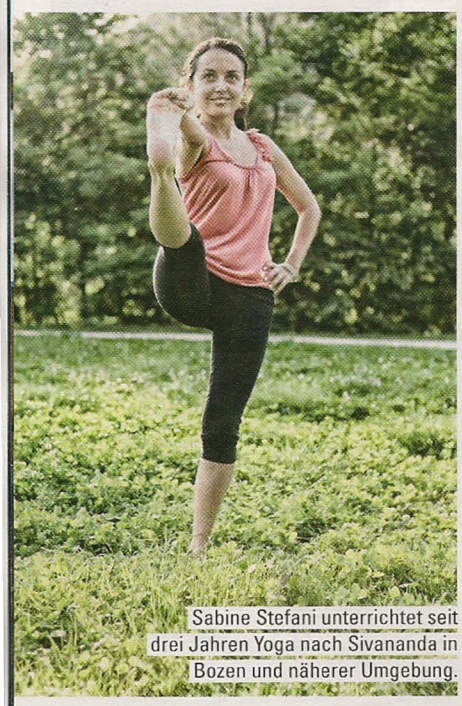
Yoga unter freiem Himmel

Während sich in Europas Großstädten Yoga-Kurse auf Dachterrassen, in Beachclubs oder auf Bootsstegen größter Beliebtheit erfreuen, rollt Südtirols Yogaszene ihre Matten an beschaulichen Plätzen im Freien aus. Welche Angebote es in Sachen Open-Air-Yoga gibt, hat IN recherchiert.

Von Gabriela Zeitler Plattner

Outdoor-Yoga ist kein neuer Trend. Vielmehr gehört Yoga in der Natur seit den Sechziger-Jahren als fester Bestandteil zur Yoga-Lehre dazu. Die Idee von Outdoor-Yoga griffen Studios in Großstädten weltweit vor ein paar Jahren auf und begannen, das so genannte „Guerilla-Yoga" anzubieten. Dabei fand die Yoga-Stunde an wechselnden Orten unter freiem Himmel statt, die genaue Location wurde erst kurz vorher bekannt gegeben. Das abwechslungsreiche Outdoor-Yoga wird bis heute auf Dachterrassen, in Beachclubs oder auf Bootsstegen angenommen und hat beinahe schon Eventcharakter angenommen. Heute besinnen sich Yogalehrer wieder mehr auf das Wesentliche: Körperhaltung, Atemübungen und Entspannungstechniken. Im Sommer verlegen viele Lehrer ihre Yogastunden dennoch aus dem Studio ins Freie. Wie es um die Freiluft-Yoga-Szene in Südtirol bestellt ist, lesen Sie im Folgenden:

Yoga am grünen Gürtel der Stadt



Sabine Stefani unterrichtet seit drei Jahren Yoga nach Sivananda in Bozen und näherer Umgebung.

Name: Sabine Stefani
Ort: Bozen – Talferwiesen

Nach dem Motto „Steck` den Kopf ins Gras und die Füße in die Luft" kann man am Montagabend und am Mittwochmorgen mit Sabine Stefani auf den Bozner Talferwiesen Sivananda Yoga praktizieren. Jeder kann mitmachen, einzige Voraussetzung: Schuhe ausziehen! Montag, 19 bis 20.30 Uhr und Mittwoch, 6.45 bis 7.45 Uhr, Bozner Wassermauer, dritte Holzbrücke. Wer lieber einmal aus der Stadt flüchten und sich eine Auszeit gönnen möchte, kann mit Sabine im Lido Wasserpark Tirol in Dorf Tirol jeden Mittwoch von 9 bis 10 und von 19 bis 20 Uhr Yoga praktizieren und anschließend ins kühle Nass eintauchen.
www.bozenyogabolzano.blogspot.com

Yoga im Privatgarten

Name: Martina Oberrauch
Ort: St. Pauls

Die Svivananda ausgebildete Yogalehrerin bietet jeden Dienstag bis 19. August von 20 bis 21.30 Uhr in ihrem Privatgarten in St. Pauls Yogastunden an. Martina Oberrauch verbindet in ihrem Unterricht die traditionellen Yogalehren mit zeitgenössischem Wissen. Integriert werden beispielsweise Elemente aus der Quantenheilung. Verständlich angeleitet und alltagsnah ausgerichtet sind die Yogastunden von Martina wertvolle Energiequellen. Dabei richtet sich das Angebot an Yoga-Einsteiger wie auch an den Profi. Neben der Anfangsentspannung, Atemübungen und Körperübungen wird die Yogastunde von einer Meditation abgerundet.
www.yogasuedtirol.com/martina.html

Martina Oberrauch beim Freiluft-Yoga am Strand.