

Yoga-Newsletter

In der letzten Woche habe ich zwei Yoga-Veranstaltungen mitorganisiert. In die Vorbereitung floss viel Energie und nun, wo es vorbei ist, blicke ich mit großer Freude zurück. Ich denke, das ist ein Anlass, um einen persönlichen „Newsletter“ zu gestalten.

Ende 2014 wurde der 21. Juni von der UNO zum „Internationalen Yogatag“ ausgerufen, und schon 2016 habe ich mit Kolleginnen am Mozartplatz eine Veranstaltung organisiert.

Dieses Jahr waren wir also zum zweiten Mal am Mozartplatz präsent, um 14:00 Uhr bei über 30 Grad – mit uns übten ca. 20 Yoga-begeisterte und interessierte Personen.



Martina Kreuzer, Patric Klein, Jerina Hinteregger, Florian Bauer

Nachdem auf dem für unsere Veranstaltung vorgesehenen Platz hinter der Mozart-Statue lauter Lieferwagen geparkt hatten, mussten wir uns vor dem Mozart platzieren. Zum Glück! Dadurch haben wir viel mehr Publicity bekommen:



Die armen Japaner! Einmal im Leben stehen sie für fünf Minuten vor der Mozart-Statue, und dann machen die Europäer davor bei über 30 Grad eine ganze Stunde Yoga-Übungen!



Und versauen ihnen damit das Foto-Motiv gewaltig!

Übrigens: Aus dieser Radler-Gruppe, die uns eine Zeit lang bestaunte, gesellten sich gleich drei Burschen zu uns und machten auf freien Yogamatten einige Übungen mit.



Wir machten vor der Mozart-Statue die Übungen vor. Verstärkung erhielten wir von Jerinas Tochter Selma (ganz rechts).



Unterstützt hat uns dabei Sulas Verstärker. Für Martina und Patric war es übrigens eine Herausforderung, mit Mikro die Übungen anzuleiten.

Gemeinsam mit anderen begeisterten Yoginis und Yogis brachten wir den Geist der konzentrierten Ausrichtung in die Salzburger Altstadt.



Dazu gehörten natürlich – das waren meine persönlichen Höhepunkte – Pranayama (Atemtechnik) und Dhyana (Meditation). Es war, genauso wie im letzten Jahr, eine wunderbare Erfahrung, inmitten von Autolärm, Passanten und dem allgemeinen Rummel der Stadt, in Stille zu sitzen, bewusst zu atmen und den Geist auszurichten.



Ich durfte bei unserer Veranstaltung durch den Atem-Teil leiten:



Ganz anders ging es zwei Tage später in Hellbrunn zu.

Die indische Botschaft hat ebenfalls ein Yoga-Event organisiert und ist über den Österreichischen Yogalehrer-Verband (BYO) auf mich und meine KollegInnen aufmerksam geworden.

Hier folgen Impressionen von der Veranstaltung am 23.6., abends um 18:00 Uhr im Park von Hellbrunn:



Fotoshooting mit Ihrer Exzellenz, der Botschafterin Renu Pall (in der Mitte, neben mir), vor dem Schloss Hellbrunn.

Zur eigentlichen Veranstaltung kamen ca. 65 Personen, und nach Grußworten der Botschafterin durfte ich eine halbe Stunde lange durch die Asanas (Körperstellungen) führen.

Auf zwei Bühnen links und rechts neben mir zeigten Martina und Patric die Stellungen vor. Ich stand in der Mitte und leitete mit einem Mikrofon an.

Den Ablauf der Stellungen gab übrigens die Botschaft oder besser gesagt das indische Ministerium für Yoga vor. Ich kürzte das vorgegebene Programm auf ein Drittel zusammen.



Martina in einer Variation von Utkatasana (stehender Hocke), ich leite an.



Als 65 Personen bedingungslos auf mein Kommando hörten, erweckte das in mir sehr gemischte Gefühle.

Gott sei Dank waren wir perfekt vorbereitet. Martina, Patric und ich hatten schon drei Tage davor den gesamten Ablauf geprobt.



Meine Freundin Maxie, neben der Botschafterin meditierend. Zwillinge aus zwei verschiedenen Welten.

Nach der Veranstaltung – die Erleichterung und Freude steht uns allen ins Gesicht geschrieben:



Martina Kreuzer, eine Kollegin von „Yoga im täglichen Leben“ (YTL), Andrea Bachtrog von YTL, sie leitete Pranyama und die Meditation an, eine weitere Kollegin von YTL, Florian Bauer, Patric Klein und Pawan Badhe von der indischen Botschaft, der die gesamte Veranstaltung perfekt vorbereitet und organisiert hat.

NAMASTE!

Ich grüße das göttliche Licht in dir.

