

WELLNESS

Schwitzen für die Glückseligkeit

Beim „1. Münchner Yoga-Tag“ zeigen 20 Studios gratis unterschiedliche Wege zu körperlicher und geistiger Gesundheit

Wer bei Yoga nur an den alten Witz über jenen Autodidakten denkt, der sich mit verknoteten Gliedern auf einem Teppich windet und keine Hand frei hat, die Yoga-Notrufnummer aus dem Lehrbuch zu wählen, der wird sich wundern am „1. Münchner Yoga-Tag“. Im Krishna-Tempel München etwa (Wachenheimerstraße 1) verrenkt sich gar niemand, da wird – zufälligerweise am Erscheinungstag Krishnas – eine Tempel- und eine indische Badezeremonie gefeiert, kostenloses vegetarisches Essen aufgetischt sowie gesungen und getanzt „für die innere Glückseligkeit“. „Ich finde das klasse. Dieses Heilen mit Tönen wird in Indien mehr als Yoga praktiziert, als das, was hier viele drunter verstehen“, sagt Gabriela Bozic, Mitorganisatorin des Yogatags. In ihren Studios (Schellingstraße 63, Klenzestraße 40, Wörthstraße 9) unterrichten 20 Lehrer Jivamukti-Yoga, eine moderne, fast tänzerische Variante, und erzählen in jeder Stunde von den etwa 2000 Jahre alten Lehren über ethischen Vegetarismus, die Natur des Geistes und Nächstenliebe. Diese Methode ist ein gesundheitsfördernder und womöglich ein seligmachender Weg, aber lange nicht der einzige: 20 Zentren bringen die Körper der Gäste ins Schwitzen und lassen die Lebensenergie fließen (am Yoga-Tag meist mit anfängertauglichen Stunden). Das kostenlose Angebot reicht von dynamischem Yoga über kraftvoll-statisches und atemintensives bis hin zu Varianten für Schwangere, Kinder und Senioren. „Viel ausprobieren“, rät Gabriela Bozic, „wo man sich wohlfühlt, da ist der richtige Ort.“ Und am Abend treffen sich alle zum Singen beim Kirtan-Konzert mit dem für den Grammy nominierten World-Beat-Guru Jai Uttal im Zerwirk (19.30 Uhr, Lederstraße 3). **ZUR**

„Ganz München entspannt im Hier und Jetzt“ lautet das Motto des „1. Münchner Yoga-Tags“ – Lehrerinnen wie Gabriela Bozic vom Jivamukti-Yoga-Center helfen dabei. Foto: Bärbel Mießner



• 1. Münchner Yogatag, So., 28. Aug., ☎ 54 80 69 94; Adressen & Programme: www.yogatag-muenchen.de