

# Ein Vierteljahrhundert und kein bisschen müde!

Die Praxis für Yoga und Meditation feiert ihren 25. Geburtstag.



Das Team der Praxis für Yoga und Meditation  
(v. l.): Caroline Kroll-Zeise, Alexandra de Neufville,  
Barbara Lehmann und Katharina Brämer

**B**arbara Lehmann und Alexandra de Neufville weihten vor 25 Jahren in der Karthäuser Straße mitten in Kassel

ihre Praxis ein und wirken seitdem an diesem Ort. „Wir erleben gerade jetzt, dass Yoga sehr unterstützend wirkt. Sowohl auf körperlicher Ebene als auch geistig-emotional hilft es den Menschen, besser mit den derzeitigen besonderen Herausforderungen umzugehen“, sagen die beiden Yoga-Veteraninnen. Die beiden freiberuflich tätigen Yogalehrerinnen Katharina Brämer und Caroline Kroll-Zeise komplettieren bereits seit 2012 das Praxisteam.

## Über 100.000 Stunden Yoga

In den vergangenen 25 Jahren unterrichtete das Team über 100.000 Unterrichtsstunden in Hatha Yoga – in wöchentlichen Gruppen und Einzelstunden sowie in verschiedenen Ausbildungs- und Fortbildungskursen sowie Vertiefungsseminaren über Yoga, Meditati-

on und Yogaphilosophie. Etwa 140 Frauen und Männer werden in 16 wöchentlichen Kursen, die von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt und bezuschusst werden, unterrichtet.

„Unser Yogaunterricht zeichnet sich durch kleine Gruppen aus und die persönliche Herangehensweise“, erklärt Barbara Lehmann. „Auch die jeweiligen körperlichen Voraussetzungen der Übenden Person stehen im Mittelpunkt unserer Yogapraxis“, ergänzt Alexandra de Neufville. „Die Yogaübung ist für Menschen da – nicht umgekehrt.“ Das ist das Leitmotiv dieser Yogatradition im Gefolge des großen indischen Yogalehrmeister Krishnamacharya, auf den viele bekannte Yogastile zurückgehen.

Info: [www.yoga-kassel.de](http://www.yoga-kassel.de)