

Samstag, 20. November 2021, Hessische Allgemeine (Kassel-Mitte) / Stadtteile
Yoga ist ihre Lebensenergie
Praxis für Yoga und Meditation vor 25 Jahren gegründet
VON HELGA KRISTINA KOTHE



Mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber: Das ist die Philosophie von Barbara Lehmann (von links), Katharina Brämer, Carolin Kroll-Zeise und Alexandra de Neufville. Foto: Helga Kristina Kothe

Kassel – Über 100 000 Stunden Unterricht wurden in einem Vierteljahrhundert in der Praxis für Yoga und Meditation angeboten. Vor 25 Jahren haben sie Barbara Lehmann (79) und Alexandra de Neufville (75) an der Karthäuserstraße gegründet. Die Räume sind lichtdurchflutet. Nichts, weder Dekoration noch Duft, lenkt vom Wesentlichen ab: eine Verbindung zwischen Körper, Atem und Geist herzustellen.

Bei den Yoga-Veteraninnen stehen der Mensch und seine Individualität im Mittelpunkt, ganz im Sinn der Yoga-Tradition des indischen Lehrmeisters Krishnamacharya. „Auf Basis unserer westlichen Traditionen unterrichten wir Yoga als offenen Weg zum inneren Frieden.“

Das Angebot der Praxis umfasst Gruppen- und Einzelstunden. 16 Kurse stehen wöchentlich auf dem Plan, die von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt und bezuschusst werden. „Unser Yogaunterricht zeichnet sich durch kleine Gruppen und die individuelle Betreuung aus“, erklärt de Neufville. Das heißt: Die Übungen werden auf die persönlichen Ziele und Möglichkeiten abgestimmt.

Viele glaubten, dass jede Yoga-Übung für jeden Menschen geeignet sei. Das stimme nicht, betont Lehmann: „Was dem einen guttut, mag einen anderen krank machen.“ Für sie, Alexandra de Neufville und die freiberuflichen Yoga-Lehrerinnen im Team, Katharina Brämer und Carolin Kroll-Zeise, geht es darum, angemessen zu üben: „Die Yogaübung ist für den Menschen da – und nicht umgekehrt.“

Sie zielen auf eine ganzheitliche Körpererfahrung ab, bei der die Aufmerksamkeit auf dem bewussten, geführten Atem, verbunden mit den Übungen, als Lebensenergie steht. „Ein ruhiger Atem ist der Schlüssel zu einem ruhigen Geist“, beschreibt Lehmann das Credo. Seit Praxisgründung konnten de Neufville und Lehmann einen Wandel wahrnehmen: Der Zuspruch für Yoga ist ebenso gewachsen, wie die Zahl der Anbieter und praktizierten Stile. Yoga sei zum Fitnesstrend avanciert, bei dem der körperliche Aspekt in den Fokus gerückt sei. Yoga diene immer mehr dem Zweck der Selbstoptimierung – mit dem Ziel,

besser auszusehen, statt sich besser zu fühlen. Die Kasseler Praxis ist ihrem Stil stets treu geblieben: Sie betrachtet Yoga nach wie vor als das, was es ist: eine uralte Philosophie aus Indien, deren Essenz die Besinnung auf das Wesentliche ist, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. „Yoga ist für mich Lebenskraft“, sagt de Neufville. Ihre Partnerin betrachtet Yoga als ihre Haltung im Leben.

Beide haben sich 1985 während der viereinhalbjährigen Ausbildung zur Yogalehrerin beim Berufsverband der Yogalehrenden (BDY) kennengelernt. Auch ihre Praxis ist seit zwei Jahrzehnten eine anerkannte BDY-Ausbildungsschule, in der rund 160 Yogalehrer ausgebildet wurden. Sie bedauern jedoch, dass die Berufsbezeichnung nach wie vor nicht geschützt sei.