

# Entspannung mitten im sommerlichen Trubel

Im Wertinger Freibad lassen Katharina Hanel und Kathrin Hofbaur Yogafans vom Alltag abschalten. Wie kommt das an?

Von Alexandra Schuster

**Wertingen** Körper, Geist und Seele in Einklang bringen, den Rücken stärken und dabei noch tiefe Entspannung erlangen – dies wollen die beiden Wertinger Powerfrauen von „Yogamour“ mit ihren Kursen für ihre Teilnehmer erreichen. „Ich konnte selten so gut abschalten und entspannen, wie bei Kathi und Kathrin“, schwärmt Verena Beeße. Mit ihrem fachlichen Können und ihrer liebevollen Art können sie beide ihr Wissen sehr gut vermitteln. Yogamatten, Kissen, Decke und Interesse am Yoga – mehr braucht es nicht, um hier an diesem Dienstagabend mitzuentspannen. Wie fühlt sich Yoga im Freibad an?

Während im Wertinger Freibad bei heißen Temperaturen gegen Abend immer noch viel Betrieb herrscht, bereitet Kathrin Hofbaur hinten beim Volleyballplatz die Yogastunde vor. Noch bevor die Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen vor Ort sind schaut sie nach dem geeigneten Platz. Schattig müsse es sein, um viel Platz um einen runden Yogakreis bilden zu können. Alle dürfen sich mit ihrer mitgebrachten Yogamatte vor der großen, schattenspendenden Linde platzieren. In einem großen Kreis steht in der Mitte eine Vase mit selbstgepflückten Blumen, und die Räucherstäbchen verbreiten einen beruhigenden Lavendel- duft.

Yoga wird ja häufig eher von



Erst baden, dann entspannen: Immer dienstags wird die Wiese im August und September im Wertinger Freibad zum Yogastudio. Foto: Alexandra Schuster

Frauen betrieben. Doch auch männliche Teilnehmer kommen an diesem Abend zum Rückenyoga ins Wertinger Freibad. Der Wertinger Marco Langenmair sei heute zum ersten Mal beim Yoga. „Ich komme hauptsächlich wegen meiner Knie“, so der Fußballtrainer

und Jugendleiter beim TSV Wertingen. Dehnung und Stabilität will er hier beim Yoga trainieren.

An diesem Dienstagabend leitet die Kursstunde Kathrin Hofbaur. Zu Beginn reicht sie den Teilnehmenden kleine Erfrischungshandtücher mit Lavendelgeruch. Der

Rücken solle heute im Mittelpunkt stehen. „Heutzutage sind viele Menschen von Rückenbeschwerden geplagt“, erzählt Hofbaur. Sie wolle heute mit ihrem Yogaprogramm den Rücken unterstützen und Beschwerden vorbeugen. Vom Niveau her könne heute jeder mit-

machen – seien es Fortgeschrittene oder Anfänger.

Hofbaur beginnt mit einer Anfangsentspannung, einer Atemübung (Pranayama) und verschiedenen Körperübungen (Asanas). Liegend unter blauem Himmel nimmt man Lavendel- und Gras-

duft wahr und die beruhigenden Worte von der Yogalehrerin. Bei den eingebauten Übungen, wie beispielsweise der „herabschauende Hund“ werde die Muskulatur, insbesondere Arme und Beine gestärkt. Die gesamte Rückenseite werde gedehnt und auch bei Kopfschmerzen und Stressabbau könne es helfen. Die Yogastunde wird abgerundet mit einer entspannten

**Atemübungen stehen auch auf dem Programm.**

Rückenlage. Dabei kann man die angesammelten Spannungen lossen und Körper und Geist zur Ruhe bringen.

Die Heilpraktikerin Birgit Grün aus Roggden ist regelmäßig bei Yogastunden von „Yogamour“. Sie sei heute hierher gekommen, weil sie Urlaub hat und ausprobieren wolle, wie sich Yoga im Freibad anfühle.

Zum Schluss der Kursstunde gibt sie ihr Feedback, „Kathrin hat es wieder geschafft, dass ich mich entspannt und zentriert fühle“. Zu den weiteren Terminen an den Dienstagabenden, den 19. und 26. August und am 9. September werde sie vermutlich auch wieder dabei sein. Anmelden kann man sich jederzeit bei Kathrin Hofbaur unter der Telefon 0160/94675523. Der Preis pro Stunde beträgt 16 Euro. Auch am Carrossaweg kann man Yogakurse des Teams buchen.