
YOGA IN DER WEINLEITEN
ANNETTE BLÜHDORN



YOGA IN DER WEINLEITEN, Kärntens erstes Iyengar-Yogastudio und zur Zeit der Gründung das einzige Iyengar-Yogastudio in ganz Österreich, besteht seit dem Sommer 2014. Geübt wird in einem Yoga-Raum von ca. 30 m², der mit allen wesentlichen Hilfsmitteln inklusive Seilen ausgestattet ist und durch einen bezaubernden Blick auf den Millstätter See und die umliegenden Berge zusätzlich Weite und Atmosphäre gewinnt. Es gibt eine großzügige Umkleide mit einem daran angeschlossenen gemütlichen Raum zum Sitzen, Reden, Teetrinken, Lesen, davor einen Gartenbereich mit Bänken, Teich und Springbrunnen, und zudem ausreichend Parkmöglichkeiten. Fehlt noch die Lehrerin, das bin bisher ausschließlich ich; mein Mann hilft im Hintergrund bei der Organisation und allem, was im laufenden Betrieb anfällt. Die regelmäßigen Kurse für verschiedene Niveaustufen haben inzwischen ihre regelmäßigen Teilnehmer gefunden, wobei wir die Zahlen pro Kurs entsprechend der Größe des Yogaraums niedrig halten. Zu den Yoga-Intensives in der Karwoche, im Herbst und zum Jahreswechsel kommen Interessierte auch von außerhalb Österreichs, nicht zuletzt um die Yogapraxis mit See- und Berg-erfahrung zu verbinden. Da wir eigene Ferienwohnungen haben, sind sie oft direkt bei uns untergebracht. So bildet YOGA IN DER WEINLEITEN kontinuierlich seine eigene, feste Iyengar-Gemeinde heraus. Und auch das Rathaus sowie die Schulen in Millstatt haben inzwischen das Potenzial erkannt: Seit diesem Herbst unterrichte ich Yoga für die Kinder an der örtlichen Grundschule.

Mitte der 80er Jahre begann für mich alles mit dem damals populären Buch von Kareen Zebroff „Yoga für jeden“. Auf dieser Basis übte ich etwa zehn Jahre lang alleine. Einmal versuchte ich, an einem Yogakurs teilzunehmen, flüchtete aber schnell wieder auf meine autodidaktische Yogamatte. Im Sommer 1994 kam dann, beziehungsbedingt, der Umzug nach England, und im Hinblick auf mein Yogaleben war das der entscheidende Schritt: Schon bald besuchte ich eine Yogastunde am Iyengar-Yogazentrum YOGAWEST in Bristol. Von Iyengar-Yoga hatte ich noch nie etwas gehört, aber nach dieser ersten Übungsstunde hatte ich so etwas wie ein „Yoga-High“. Die intensive Körperarbeit, das lange Verweilen in den Haltungen, das Feilen am Detail, die insgesamt wohlige Anstrengung, das alles machte meinen Kopf total leer. Seit dieser ersten Stunde bin ich dabei geblieben. Nachdem ich entscheidende Hürden meines anderen Berufslebens erfolgreich genommen hatte – ich habe über die Texte von Udo Lindenberg und Konstantin Wecker promoviert, eine Erfahrung, die dauerhaft meine Yogapraxis und meinen Unterricht beeinflusst –, fing ich 2003 mit dem Teacher Training an, bei Lynda Purvis und, später vertieft, bei Gerry Chambers. Beide sind hervorragende Senior-Teachers, denen ich in Bezug auf Yoga unglaublich viel verdanke. Sie gaben mir nach der bestandenen Introductory-Prüfung die Möglichkeit, bei YOGAWEST zu unterrichten. Was für eine Chance! Neben meinem Unterricht in Deutsch als Fremdsprache an der University of Bath, der bekannten Nachbarstadt von Bristol, war ich also auch Yogalehrerin geworden. Weitere Qualifikationsstufen folgten schrittweise. Das lief so fort, und zwar gut, bis um 2011/12 herum bei meinem Mann und mir der lange gehegte Wunsch, in den deutschsprachigen Raum zurückzukehren, immer größer wurde. Gerry und Lynda hatten sich mittlerweile aus YOGAWEST zurückgezogen, das Zentrum veränderte unter den neuen Besitzern spürbar

seinen Charakter. Angeschoben von dem starken Wunsch nach Veränderung und getragen von einer großen Portion Glück sind wir dann Ende 2013 nach Millstatt umgezogen, wo wir zuvor viele wunderbare Urlaube verbracht hatten. Ein Haus aus den 60er Jahren – was alles umgebaut und renoviert werden musste. Inzwischen ist fast alles abgeschlossen, es fehlen nur so wichtige Dinge wie das Hühnerhaus samt Bewohnerinnen!

Millstatt am See: knapp 3400 Einwohner leben in diesem kleinen Ort mit langer Geschichte, der umgeben ist von den Hohen Tauern, den höchsten Bergen Österreichs, den lieblicheren Nockbergen und den Gailtaler Alpen. Wir haben die Schnelligkeit, Modernisierungssucht und Marktgläubigkeit Englands eingetauscht gegen die Beschaulichkeit, Beständigkeit und den Traditionsreichtum Kärntens. In Bezug auf Yoga und speziell Iyengar-Yoga kann es kaum größere Gegensätze geben als die zwischen diesen beiden Ländern. Das habe ich schrittweise erkannt, es ist gewissermaßen die Kehrseite der willkommenen Abgeschiedenheit. In England haben oft auch kleinere Orte ein Iyengar-Yoga-Zentrum, denn Iyengar-Yoga ist dort eine der am häufigsten praktizierten Formen des Yoga, und die Auswahl an anderen Stilen ist nicht groß. In Österreich gibt es dagegen ein fast unüberschaubares Angebot an unterschiedlichen Arten von Yoga, die sich oft eine esoterisch-spirituelle Aura geben, mit Räucherstäbchen, Kerzen, lächelnden Buddha-Statuen und sanfter Musik. Diese Vielfalt ist in kleinerem Rahmen auch in Kärnten anzutreffen. Iyengar-Yoga ist hier dagegen nahezu unbekannt: Außer mir gibt es derzeit nur eine einzige andere zertifizierte Iyengar-Yogalehrerin im ganzen Bundesland, Eveline Grossegger in Gmünd. Und obwohl wir im Iyengar-Yogaunterricht bewusst auf jede Form der Esoterik verzichten, besteht auf Grund des diffusen Bildes, das von Yoga entstanden ist, oft eine tiefe Skepsis oder auch Angst, es könne sich hier um etwas unbestimmt Esoterisch-Religiöses, vielleicht Manipulatives handeln. So gesehen leistet YOGA IN DER WEINLEITEN fundamentale Pionierarbeit, zu der die Kärntner Iyengar-Pioniere durch ihren Teamgeist das ihre beitragen. Oft sitzen wir vor dem Unterricht zusammen und „ratschen“, bis ich anmahne, dass es jetzt Zeit sei, mit dem Yoga zu beginnen. Es herrscht eine warme, familiäre Atmosphäre. Die Teilnehmer entschuldigen sich oft persönlich, wenn sie es einmal nicht zum Unterricht schaffen; sie teilen die Eierschwammerln mit uns, die beim letzten Waldspaziergang gesammelt wurden; und regelmäßig verwöhnen sie unsere Hündin Jola mit kleinen Geschenken. Für viele ist der Unterricht bei mir die erste Yoga-Erfahrung und auch die erste nähere Beschäftigung mit dem eigenen Körper. Die Anweisung in Dandasana, die Zehen zu spreizen, wird dann zur Herausforderung, denn eine bewusste Verbindung vom Kopf hin zu den Zehen muss sich oft erst ihren Weg bahnen. Da hilft es, dass ich in dem relativ kleinen Raum den Schülern nahe bin, sie gut beobachten und unterstützen kann. Bei YOGAWEST habe ich meist klassisch auf einer „stage“ unterrichtet, jetzt ist der Kontakt mit meinen Schülern viel direkter. Auch in dieser Hinsicht ist die Atmosphäre familiär.

Mit diesem Herbst geht YOGA IN DER WEINLEITEN in das dritte Jahr, die wesentlichen Aufbauarbeiten sind erfolgreich abgeschlossen. Wie sehen die weiteren Schritte aus? Das Studio soll immer ein „Studio“ bleiben und kein „Zentrum“ oder „Institut“ werden. Doch das Kursprogramm erweitert sich, dabei bleiben wir klein, aber fein, denn in der persönlichen Atmosphäre sowie der Schönheit und Ruhe der Umgebung liegt unser Potential. Neue Wege eröffnen sich z.B. durch den Unterricht für die Millstätter Kinder, durch die Freude, die einige Teilnehmer am Chanten gefunden haben, durch die regelmäßigen Yoga-Wochen, durch mein spezielles Interesse für Lyrik, oder vielleicht durch die Zusammenarbeit mit einem/r gelegentlichen Gastlehrer/in. Aufgemerkt: Die Einladung steht!