

Bei „Kobra“ und „Krokodil“ Kraft und Mut getankt

Zum Jahresausklang lud das „Q21“ zum Silvester-Yoga – Spenden kommen Familienpatenprojekt zugute

Leimen. (sg) Kein höher, weiter, schneller oder biegsamer war angesagt. Stattdessen setzte Birgit Lankisch mit ihrem Silvester-Yoga auf den Einklang von Körper, Geist und Seele. Die Yogalehrerin wollte mit ihrem Angebot am Sonntag zum Jahresausklang im Familienzentrum „Q21“ zu einem bewussten „In-sich-kehren“ aufrufen. „Bitte keinen falschen Ehrgeiz“, betonte die zertifizierte Hatha-Yoga-Lehrerin. „Wir möchten unserem Körper mit Yoga Raum geben für das, was ihm guttut.“ Ein Dehnungsgefühl sei okay, ein Schmerzgefühl nicht er-

wünscht. Die Kursleiterin nutzte die „Urform des Yoga“, das „Hatha-Yoga“, um bei den Teilnehmenden für mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu sorgen.

Ihr 90-minütiges Programm basiert auf Bewegung, Atmung und Meditation und erwies sich als ideal für ein verbessertes Körpergefühl und mehr Wohlbefinden zum Jahresausklang. Mit den verschiedenen Yogaübungen, die Namen tragen wie „Kobra“, „Krokodil“ und „Herabschauender Hund“ sowie mit „Pranayama“ – der Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen – wollte sie bei ihren Teilnehmerinnen erreichen, dass sie ihren Körper spüren und lernen, einen achtsamen Blick auf sich zu haben. Zur Meditation hatte sie die Geschichte von zwei Mönchen mitgebracht, die sich uneins waren, wie sie ihr Leben gestalten sollten. Der eine

machte sich mutig und voller Freude auf eine lang gehegte Pilgerreise und kam erfüllt und mit schönen Eindrücken zurück. Der andere haderte und suchte immer nach neuen Ausreden, um in seiner Komfortzone bleiben zu können. Mit der Geschichte verband die Yogalehrerin die Frage „Zu was brichst du nächstes Jahr auf?“. Es ging ihr darum, dass man mit Mut und Neugierde der Zukunft begegnet, sich nicht vor Neuem fürchtet, sondern sich seiner Stärken bewusst ist.

Das Yogaprogramm von Birgit Lankisch startete am Silvestertag pünktlich um 9 Uhr. Zehn Teilnehmer hatten sich vorab angemeldet. Aufgrund kurzfristiger krankheitsbedingter Absagen freuten sich sechs Damen auf 90 Minuten Bewegung und Selbsterfahrung. Anfänger und Fortgeschrittene lagen Matte an Matte. Kissen, Decken und Kerzen sorgten für ein Mehr an Wohlbefinden.

Irmgard aus Leimen war mit ihrer Freundin gekommen, die gerade aus Serbien zu Besuch ist. Sie befand Yoga an Silvester als einen guten Start in den Tag. Petra aus Dielheim trug sich schon länger mit dem Gedanken, Yoga auszuprobieren. „Bisher hat es zeitlich nie gepasst“, erfuhr man von ihr. Umso stolzer war sie, dass sie am letzten Tag des Jah-

res ihren lange gehegten Wunsch endlich in die Tat umsetzen konnte.

Lankisch gibt seit drei Jahren Yoga-kurse im Familienzentrum „Q21“. Montags von 18 bis 19.30 Uhr ist Dehnung, Bewegung und Meditation im Philipp-Melanchthon-Haus angesagt. Die Idee für ein Yogaangebot zu Silvester kam ihr im vergangenen Jahr. „Ich wollte was für die Gemeinschaft machen und etwas für einen guten Zweck anbieten“, erzählte sie. Im Austausch mit Pfarrerin Natalie Wiesner von der evangelischen Kirchengemeinde, die am Silvestermorgen zu den fortgeschrittenen Teilnehmern gehörte, entstand das Silvester-Yoga, das 2022 zum ersten Mal auf Spendenbasis stattfand. „Jeder gibt, was er möchte“, betonte die Yogalehrerin. Die Einnahmen kommen dem Familienpatenprojekt der evangelischen Kirchengemeinde zugute, das im Frühjahr 2022 in Leimen startete. Frauen und Männer betreuen dabei ehrenamtlich Familien, die gerade mit einer besonderen Belastung konfrontiert sind. Dies kann Familienzuwachs oder ein krankheitsbedingter Ausfall eines Elternteils sein. „Unsere Familienpaten haben wir auch zu unserem Silvester-Yoga eingeladen, um ihnen einen Ausgleich für ihre anspruchsvolle Arbeit zu schenken“, betonte Wiesner.



Zusammen mit Yoga-Lehrerin Birgit Lankisch (l.) standen beim Silvester-Yoga Dehnung, Bewegung und Meditation an. Foto: Geschwill