

Yoga im Konsum: Neuer Schwung mit dem Sonnengruß

Von Anne-Marie Maas

Eine Rheinländerin sorgt für neuen Schwung im alten Konsum in Quilow. Dort werden nun einmal pro Woche die Yoga-Matten ausgerollt.

ANKLAM. Wo früher Lebensmittel über den Ladentisch gingen, wird heute nach der inneren Ruhe gesucht. Ein neues Angebot bringt wieder Leben in den sonst eher leer stehenden alten Konsum in Quilow. Einmal pro Woche bietet dort seit Januar Hildegard Klein ihre Yoga-Kurse an. Statt Warenregalen und Kassentresen bestimmen nun also Yoga-Matten und die Klangschale das Bild in dem zentralen Gebäude mitten im Ort. Salzkristalllampen tauchen dazu den Raum in ein passendes orange-gelbes Licht.

Doch wie ist Klein ausgerechnet auf Quilow gekommen? Eine Bekannte habe sie auf den eigentlich nahezu ungenutzten Raum aufmerksam gemacht. Dazu habe sie auch von der Gemeinde viel Zuspruch und Unterstützung erfahren, lobt die 58-Jährige. Der Bürgermeister habe dann sogar den Teppich gesponsert, damit die Teilnehmer des Kurses nicht auf dem harten Steinfußboden Platz



Die richtige Haltung hat die Expertin bei ihren Teilnehmern im Blick.

FOTOS: ANNE-MARIE MAASS

nehmen müssen. Für so viel Zuspruch sei sie wirklich dankbar, sagt Klein, die die Yogalehre als Nebenberuf für sich entdeckt hat.

Seit fünf Jahren ist sie ausgebildete Lehrerin dafür. Teilnehmer können die Stunden somit auch bei entsprechender Anwesenheit von der Krankenkasse erstattet bekommen. Das Yin-Yoga, das sie praktiziert, sei dabei eine ganz sanfte Form der Bewegung und helfe somit auch körperlich eingeschränkten Menschen und Anfängern

Verspannungen zu lösen, erklärt die Expertin. Als gelernte Krankenschwester wisse sie zudem ganz genau, dass viele Menschen einen Weg suchen, um beispielsweise ihren Rückenschmerzen zu begegnen.

In Vorpommern fühlt sich Hildegard Klein, der beim Yoga auch der spirituelle Aspekt wichtig ist, angekommen. Im Herbst vergangenen Jahres ist sie aus dem Rheinland in den Nordosten gezogen. Im „Land zum Leben“ habe sie ihre Ruhe gefunden

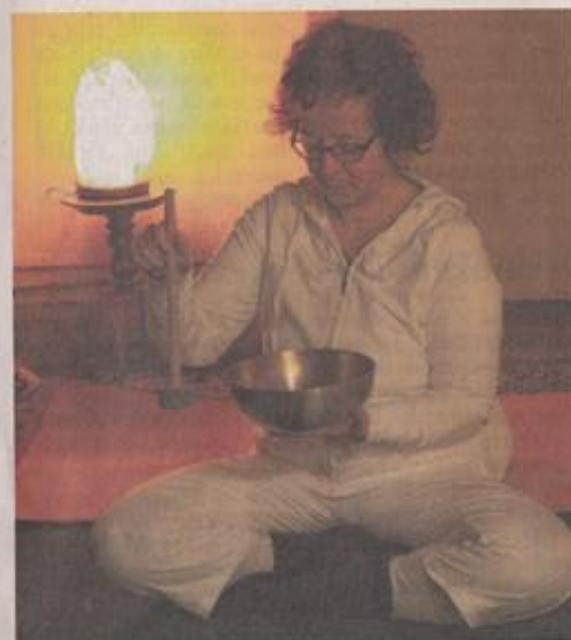
und genieße vor allem die Natur, schwärmt sie. Vorpommern habe sie zuvor über viele Jahre als Urlaubsland kennen und lieben gelernt.

Wenn die Nachfrage weiterhin so bleibt, soll schon im April ein neuer Yoga-Kurs in Quilow beginnen. „Ich möchte eigentlich das ganze Jahr über Sitzungen anbieten“, sagt Klein. Infos gibt es dazu im Internet unter www.peene-yoga.de

Kontakt zur Autorin
a.maass@nordkurier.de



Gleich der erste Kurs ist gut besucht.



Hildegard Klein ist seit fünf Jahren ausgebildete Yoga-Lehrerin.