

## **Leseprobe: Gesund & Aktiv**

Yoga boomt, und die Gründe sind so zahlreich wie ihre Anhänger:

Lebensfreude, innere Ruhe und ein straffer Körper sind nur eine kleine Auswahl der positiven Wirkungen von Yoga. Das Jahrtausende alte Übungssystem hat den Westen längst erobert.

"Tieeeeeef in den Bauch einatmen und tieeeeeef ausatmen, kommt langsam zur Ruhe“, sanft erklingt die Stimme der Wiener Yogalehrerin Jutta Mittermayer in den Ohren ihrer Schüler. Schön aneinander gereiht, liegen sie alle mit leicht gespreizten Beinen und Armen auf dem Rücken und lassen die letzten Minuten ihrer wöchentlichen Yogastunde ausklingen. Der Raum ist abgedunkelt, leise meditative Musik und das leichte Flackern einer Kerze untermalen das friedvolle Bild.

Ein leises "Ommmmm" der Lehrerin holt die Schüler nach Minuten tiefer Entspannung aus ihrer Traumwelt langsam und sachte wieder in die Realität zurück. Nach neunzig Minuten Biegen und Strecken in verschiedensten Yogastellungen (Asanas) die Namen, wie „die Kobra“ oder „der Baum“ tragen, rollen die Wiener Yoginis gut gelaunt und mit neuer Energie ihre Yogamatten zusammen. „Meine Schüler kommen in erster Linie wegen der Entspannung ins Yoga. Hier finden sie den nötigen Ausgleich zum stressigen Alltag“, sagt Jutta Mittermayer. Bei schlechter Laune oder Abgespantheit sind die Übungen der Energie-Kick für viele gestresste Großstädter. Doch es gibt auch viele Menschen, die wegen körperlichen Beschwerden mit Yoga angefangen haben.,

Seit ich Yoga mache, fühle ich mich viel besser und habe sogar meine Schilddrüsenprobleme in den Griff bekommen“, schwärmt die 28 jährige Sandra später in der Umkleidekabine.

[www.yogawien.com](http://www.yogawien.com)