

YOGA-PREMIERE

Sonnengröße für den guten Zweck – „Yogathon“ in Witten

17.08.2014 | 13:22 Uhr



Nicht unter freiem Himmel, aber trotzdem gut gelaunt streckten die Teilnehmer ihre Arme gen Himmel.

Foto: Manfred Sander

Viele Teilnehmer des ersten „Yogathon“ kamen, um ein Spendenprojekt in Indien zu unterstützen. Auch die Bürgermeisterin war trotz Hexenschuss mit dabei. Da das Wetter nicht mitspielte, mussten die Teilnehmer in die Warenannahme der Galeria Kaufhof ausweichen.

„Spüre, wie du dich in die Erde hineinwurzelt.“ Auf bunten Matten und in lockerer Kleidung folgen die tiefenentspannten Teilnehmer konzentriert dieser Aufforderung, lassen Hände und Füße kreisen und strecken die Arme weit nach oben. Rund 30 Menschen, vom Kind bis zum Senioren, sind der Einladung zum „Yogathon“ gefolgt, der in diesem Jahr erstmals auch in Witten stattfand.

Veranstaltet wurde dieses Event weltweit von der internationalen Non-Profit-Organisation „The Art of Living“, Deutschland nahm zum ersten mal teil – zeitgleich trafen sich auch in Berlin, Hamburg und München zahlreiche Yoga-Anhänger. Beate Braun, „Art of Living“-Lehrerin für Yoga und Entspannungstechniken, hat die Koordination in der Ruhrstadt in Zusammenarbeit mit zwei Yoga-Schulen aus Rüdینگhausen und aus Wetter übernommen und erklärt den Gedanken, der hinter diesem Marathon steht: „Der ‚Yogathon‘ dient ausschließlich dem guten Zweck. Die Teilnehmer zahlen freiwillig eine Startgebühr, die zu hundert Prozent unserem Spendenprojekt zugutekommt. Weitere Spenden sind natürlich willkommen.“

Viele wegen des humanitären Gedankens dabei

Dabei handelt es sich um das „1-Euro-a-Day“-Projekt, das Schulen in Indien finanziert. Mit einem Euro am Tag kann man einem der Kinder dort Schulbildung, ärztliche Versorgung und eine warme Mahlzeit ermöglichen. Braun war selbst vor zwei Jahren vor Ort: „Es ist einfach großartig. Inzwischen besucht bereits die zweite Generation die Schule. Die Kinder lernen dort auch Yoga und Atemtechnik und sind durch die hervorragende Ausbildung später in der Lage, in ihrem Lebensumfeld Verantwortung zu übernehmen und das Gelernte weiterzugeben.“

Dieser humanitäre Gedanke steht auch für die Teilnehmer der heutigen Veranstaltung im Mittelpunkt. „Ich bin heute für den guten Zweck hier!“, erklärt Sebastian Freitag voller Überzeugung. Der 34-Jährige ist mit seiner Partnerin Julia Schuster (26) hier, die bereits seit rund anderthalb Jahren eine Yoga-Schule besucht. Auch Evelyn Anke (57) ist längst keine Anfängerin mehr: „Ich mache bereits seit mehr als sechs Jahren Yoga. Es macht einfach Spaß und bietet mit der Kombination aus Entspannung und Bewegung einen wunderbaren Ausgleich zum Alltag.“

Bürgermeisterin trotz Hexenschuss dabei

Ungewöhnlich ist heute aber sicher das Ambiente – die 108 „Sonnengrüße“ werden wegen des wechselhaften Wetters nicht in den freien Himmel geschickt, sondern finden

zwischen leeren Holzpaletten und geparkten Autos in der Warenannahme der Galeria Kaufhof statt, die diesen Raum kostenlos zur Verfügung gestellt hat.

Aktiv mit dabei, trotz Hexenschuss, ist Bürgermeisterin Sonja Leidemann, die bei einem Marktgespräch in Herbede von dem Projekt erfahren hatte: „Das ist wirklich eine großartige Idee, die ich gern persönlich unterstütze.“ So viel positive Energie zeigt Wirkung: Beim Verlassen der Tiefgarage erwartet die gut gelaunten Teilnehmer: strahlender Sonnenschein.

Cordula Rode