Wir grüßen die Sonne für eine bessere Welt!

Im Park am Gleisdreieck treffen sich am Sonnabend Hunderte Yogis und machen den Sonnengruß

Beim ersten Yogathon üben am Sonnabend Hunderte Berliner für den guten Zweck. BZ-Mitarbeiterin Esther Keller hat schon mal vorgeturnt

„BZ-Mitarbeiterin Esther Keller (23, Mitte) lässt sich von Trainerin Barbara Bendel (42, li.) die Übung erklären

FOTOS: DAVID HEISIG

Von ESTHER KELLER

Innere Kraft, Ausgeglichenheit und Ruhe: Beim Yoga tut man eigentlich nur sich selbst etwas Gutes. Doch diesen Sonnabend lässt sich das auch mit einem guten Zweck verbinden: Dann findet das Benefiz-Event „Yogathon" zum ersten Mal in Berlin statt.

Im Park am Gleisdreieck verbinden Hunderte Yoga-Begeisterte ihren Sport mit dem Einsatz für eine bessere Welt.

„Ab 16.30 Uhr treffen wir uns und führen ab 17 Uhr bis zu 108 Sonnengrüße durch", erklärt Christin Ehlers (30) von der Organisation „Art of Living", die den Yoga-Marathon organisiert. Der „Sonnengruß" ist beim Yoga eine klassische, mehrteilige Übung. „Mitmachen kann jeder ab sechs Jahren", sagt Ehlers, „im Vordergrund stehen aber das Gemeinschaftsgefühl und der Wunsch, sich selbst und anderen etwas Gutes zu tun."

Die Teilnahmegebühr beträgt 20 Euro und wird komplett für einen guten Zweck verwendet". In diesem Jahr fließt das Geld nach Indien, um dort Kindern und Frauen eine Schulbildung zu ermöglichen.

„Ein Euro pro Tag reicht aus, um dort die Schulkosten für ein Kind zu decken", erklärt Christin Ehlers.

Auch Anfänger sind eingeladen, mitzumachen. Mehrere Yoga-Lehrer erklären beim Yogathon, wie der Sonnengruß funktioniert und turnen vor. „Es kommt nicht darauf an, wie viele Sonnengrüße man durchführt. Wir wollen verschiedene Kulturen an diesem Tag miteinander verbinden und zusammen einen guten Zweck unterstützen", sagt Trainerin Barbara Bendel (42).

Aber wieso gerade durch Yoga? „Yoga schafft inneren Frieden, den wir auch in die Welt tragen möchten", sagt Bendel.

Anmelden kann sich jedermann bis Sonnabend, um 16.30 Uhr, vor Ort oder unter www.yogathon.org/city/berlin. Treffpunkt ist am Sonnabend der Park am Gleisdreieck, Höhe Lützowstraße.