



Yoga-Lehrerin Petra Jakisch gab einen Schnupperkurs auf der Liegewiese des Freibads. Es war der Start für eine Veranstaltungsreihe des Fördervereins Bürgerbad. Bild: Baumjohann

Yoga unter freiem Himmel für die Balance mit der Natur

Warendorf (bjo). „Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist“, sagt Petra Jakisch. Die Warendorferin ist Yoga-Lehrerin (BYV) mit langjähriger Praxis und leitete am Sonntag einen Yoga-Schnupperkursus im Warendorfer Freibad. Als der Bürgerbad-Vorsitzende Roland Gierhake sie gefragt habe, ob sie sich ein solches Angebot vorstellen könne, habe sie spontan zugesagt, erinnert sich Jakisch: „Yoga unter freiem Himmel ist etwas ganz besonderes. Ansonsten bin ich immer in geschlossenen Räumen.“

Sechs Interessierte nahmen das Schnupperangebot am Sonntag an, und Petra Jakisch bekannte gleich zu Beginn der Stunde Yoga,

das Warendorfer Freibad jetzt mit ganz anderen Augen zu sehen: „Sonst bin ich mehr im Wasser.“

Dort fand das Yoga-Angebot naturgemäß nicht statt. Stattdessen hatte sich die Yoga-Lehrerin und Entspannungskursusleiterin einen Ort auf der großen und morgens um 9 Uhr noch nahezu menschenleeren Liegewiese gesucht: „Hier auf der Wiese unter den Bäumen ist es wunderschön.“ Yoga unter freiem Himmel ermöglichte es, wieder in Balance mit der Natur zu kommen.

Ohnehin geht es beim Yoga um Balance: „Man spürt seinen Körper wieder“, ist Petra Jakisch überzeugt - begonnen vom noch feuchten Rasen unter den Füßen

und den Grashalmen ebendort. „Yoga hat nichts mit Leistung oder Perfektion zu tun“, weiß die Yoga-Lehrerin. Viel Wert werde beim Yoga auf die Atmung gelegt. „Schon wenn ich anfangen, meinen Atem zu beobachten, verändert sich etwas“, sagte Jakisch ihren Schülern.

Der Yoga-Schnupperkursus war das erste Angebot in einer neuen Reihe, mit der der Förderverein Bürgerbad das Thema „Gesundheit“ im Freibad in den Mittelpunkt stellen will. „Einen guten Start in den Tag“ wünschte Vorsitzender Roland Gierhake allen, die sich bei strahlendem Sonnenschein zu dem Angebot eingefunden hatten.