

## Happy Birthday: Die Praxis für Yoga und Meditation wird 20

In diesem Jahr wird die Praxis für Yoga und Meditation 20 Jahre alt. Die beiden Yogalehrerinnen Barbara Lehmann und Alexandra de Neufville unterrichten seit 1996 erfolgreich und ununterbrochen am gleichen Ort in ihrer Kasseler Praxis in der Karthäuserstraße. In dem Zeitraum wurden über 80.000 Stunden in Hatha-Yoga unterrichtet. „2016 ist ein Jahr des Feierns, des Yogaübens und des gegenseitigen Fachaustauschs“, freut sich die erfahrene Yogalehrerin Barbara Lehmann. „Wir haben unsere Auftaktveranstaltung bereits im vergangenen Dezember in Süd-Indien mit unserer aktuellen Yogalehr-Ausbildungsgruppe durchgeführt“, ergänzt ihre Kollegin Alexandra de Neufville. „Dort haben wir eine 14-tägige Studienreise über verschiedene Yogastile mit viel Yogapraxis und Meditation organisiert. Die Erfahrungen über den Jahreswechsel waren intensiv und haben die angehenden Yogalehrer sehr motiviert in ihr aktuelles Ausbildungsjahr gehen lassen.“

Die Yogapraxis bietet eine breite Palette von praktischen und Theorie-Yogakursen und Einzelstunden an. Wöchentlich werden in 18 Kursen ca. 165 Männer und Frauen von sechs Yogalehrerinnen und -lehrern unterrichtet. „Das besondere Merkmal unseres Yogaunterrichts ist die persönliche Unterweisung und das individuelle Üben im eigenen Atemrhythmus“, erklärt Lehmann. „Der Mensch steht im Mittelpunkt unseres Yogaanleitens. Die Yogaübung ist für den Übenden da, nicht umgekehrt“, fasst sie kurz die Philosophie in der Tradition des großen Yogi Krishnamacharya (s. Kasten) zusammen.

### **Yoga – ein Ausbildungs-, Übungs- und Lebensweg**

„Einzelunterricht bietet sich an für Menschen, die sich in besonderen seelischen Lebenslagen befinden oder körperliche Einschränkungen haben. Im persönlichen Verhältnis zwischen Yogalehrendem und Yogaschüler kann eine vertiefende individuelle Übungspraxis erstellt und professionell begleitet werden“, erläutert de Neufville die Besonderheit. Hierbei geht es um Stressbewältigung oder gesundheitliche Probleme, zum Beispiel die Volkskrankheit Rückenschmerzen, genauso wie der spirituelle Weg oder Fragen der persönlichen Entwicklung im Mittelpunkt des Yogaübens stehen können.

Lehmann weist darauf hin, dass „bei manchen Menschen das Interesse am Yoga so weit geht, dass sie selbst Yoga unterrichten möchten.“ Bereits seit 2001 werden in der Praxis für Yoga und Meditation sechs Jahrgänge Yogalehrende ausgebildet. Die aktuelle, jeweils viereinhalb Jahre dauernde Ausbildung wird in 2017 beendet. „Diesem Wunsch, selbst Yoga zu unterrichten und Menschen zu begleiten, sind wir besonders gern nachgekommen“. Beide Yogalehrerinnen mit 35-jähriger Berufserfahrung wissen genau, dass Yoga auf diese Weise besonders intensiv vermittelt werden kann. Durch die Yogaschule findet eine Anbindung an die neuesten medizinischen und neurologischen Forschungsergebnisse statt, die unmittelbar in die Lehre und Ausbildung fließen. Der Jahrtausend alte Erfahrungsschatz aus Yogaübungen, den so genannten Āsanas, verbunden mit Atem- und Meditationsübungen, bildet ein überzeugendes Yoga- bzw. Lebenskonzept.

In der Praxis finden neben der Ausbildung zum Yogalehrenden Ausbildungen zur Lehrkraft für Einzelunterricht statt. Auch werden regelmäßig theoretische Fortbildungen zur Yogaphilosophie gehalten und Fachseminare zur Yoga-Supervision für Yogalehrende angeboten. Darüber hinaus wird regelmäßig in Workshops an Wochenenden Yoga zu speziellen Themen unterrichtet und Meditationsseminare gegeben.

### **Qualitätssicherung in Pädagogik, Didaktik, Forschung und Persönlichkeitsentwicklung**

Zum Berufsverband der Deutschen Yogalehrenden (BDY) und der Europäischen Yogunion (EYU) stehen die beiden Frauen seit Jahren in engem Kontakt, arbeiten dort mit und führen Prüfungen durch. „Auch stehen wir im Rahmen des „Kompetenznetzwerks Yoga“ im regelmäßigen Austausch mit Yogaausbildungsschulen in ganz Deutschland sowie

Österreich und der Schweiz. Dadurch stellen wir die Qualität sowohl in pädagogisch-didaktischen Fragen sicher als wir uns auch inhaltlich-methodisch austauschen“, berichten die erfahrenen Yogalehrerinnen.

Auch sie sind im Rahmen des Yogawegs ihrerseits Schülerinnen bei sehr erfahrenen Yogalehrern. Barbara Lehmann ist bei der Medizinerin und Autorin Dr. Imogen Dalmann vom Berliner Yogazentrum Schülerin; Alexandra de Neufville bei dem bekannten indischen Yogalehrer Sriram, der noch von Krishnamacharya unterrichtet wurde. Durch ihn sind die Kasselerinnen ebenfalls mit dem Netzwerk „Yogaweg R. Sriram“ verbunden und stehen auch dort im internationalen Austausch mit vielen erfolgreichen Yogalehrenden.

„Es ist gute Tradition und gelebte Praxis, ein enges Schüler-Lehrerverhältnis im Yoga zu haben“, kann Lehmann für sich zufrieden sagen. Dadurch können die doch manchmal sehr persönlichen und sensiblen Fragen einfühlsam und achtsam beantwortet und begleitet werden – wer es will. „Ansonsten bietet ein einmaliges Üben in der Woche einen guten Einstieg in ein Yoga der kleinen Schritte, jeder wie er kann, je nach Tages- oder körperlicher Verfassung“, fügt ihre Partnerin hinzu. In den laufenden Kursen sind noch Plätze frei, die von den Krankenkassen bezuschusst werden, weil Yoga therapeutische Wirkungen zur Stress- oder Schmerzreduktion genauso nachgesagt werden wie es das allgemeine Wohlbefinden steigert.

### **Yoga in der Tradition von Krishnamacharya**

Krishnamacharya lebte von 1888 bis 1998 in Südindien und war der letzte Universalgelehrte, der alle sechs indischen Philosophiesysteme beherrschte, darunter Yoga und Ayurveda. Fast alle modernen Yogastile gehen auf ihn zurück. Sein ebenfalls weltweit bekannter Sohn Desikachar trug seit den 1980er Jahren dazu bei, diese Tradition im Westen zu verbreiten. Diese Tradition zeichnet sich aus durch: atembasiertes, individuelles, angepasstes Üben in kleinen Schritten; Verbindung von Körper, Atem und Geist (Körperübungen Āsanas, Atemübungen Prāṇāyāma und Meditation), Einzelunterricht und Unterricht in kleinen Gruppen, weltanschaulich ungebunden.

### **Praxis für Yoga und Meditation in Kassel**

Am 7. September 1996 gründeten Barbara Lehmann (\*1942), Alexandra de Neufville (\*1946) und Harald Homberger (\*1954) die Praxis für Yoga und Meditation in Kassel. Ihre Ziele liegen in der Verbreitung der Lebensphilosophie des Yoga in Deutschland, in der Gründung einer Ausbildungsschule für Yogalehrende und im Unterrichten von Yoga einzeln sowie in Gruppen. Homberger schied Ende 2015 aus und ging nach Göttingen. Im Jubiläumsjahr finden neben dem fortlaufenden Kursprogramm zusätzliche Veranstaltungen statt, die der Homepage oder der Tagespresse zu entnehmen sind.

Kontakt: Praxis für Yoga und Meditation, Karthäuser Straße 5a, 34117 Kassel,  
Tel.: (05 61) 77 31 48,  
E-Mail: [yogapraxis@web.de](mailto:yogapraxis@web.de), Intern: [www.yoga-kassel.de](http://www.yoga-kassel.de).



Alexandra de Neufville beim Yogaunterricht in Indien.



Konzentriertes Yoga-Üben im Mutterland des Yoga.



Der „Hund der nach unten schaut“.



Eine Variante der Schulterbrücke.



Die 6. Ausbildungsgruppe der Kasseler Praxis für Yoga und Meditation mit ihren beiden Lehrerinnen (9. v. li. und 8. v. re.) in Auroville/Indien.