

25 Jahre Praxis für Yoga und Meditation

Ein Vierteljahrhundert und kein bisschen müde

Kassel, 14.09.2021

Am 17. September jährt sich die Gründung der Praxis für Yoga und Meditation zum 25. Mal. Barbara Lehmann und Alexandra de Neufville weiten einst in der Karthäuser Straße Mitten in Kassel die Praxis ein und wirken seitdem an diesem Ort. „Wir sind sehr froh, in den Pandemie-geprägten Zeiten auch weiterhin Yogakurs anzubieten, online und in Präsenzunterricht“, freuen sich die erfahrenen Yoga-Veteraninnen. „Wir erleben, dass gerade jetzt Yoga sehr unterstützend wirkt, sowohl auf körperlicher Ebene als auch den Menschen geistig-emotional hilft, besser mit den derzeitigen besonderen Herausforderungen umzugehen“, ergänzen die beiden dort freiberuflich tätigen Yogalehrerinnen Katharina Brämer und Caroline Kroll-Zeise. Sie verstärken das Team bereits seit 2012 als Lehrkräfte, sind auf ihrem Yogaweg jedoch dort als Schülerinnen schon seit über 20 Jahren. Auf eine Feier in diesem Jahr verzichtet die Praxis und holt den Feiertag im kommenden Jahr in geeigneter Weise nach.

Qualität und Kontinuität

In den vergangenen 25 Jahren wurden über 100.000 Unterrichtsstunden in Hatha Yoga unterrichtet – in wöchentlichen Gruppen und Einzelstunden sowie in verschiedenen Ausbildungs- und Fortbildungskursen sowie Vertiefungsseminaren über Yoga, Meditation und Yogaphilosophie. In 16 wöchentlichen Kursen werden ca. 140 Frauen und Männer unterrichtet: „Unser Yogaunterricht zeichnet sich durch kleine Gruppen aus und die persönliche Herangehensweise“, erklärt Lehmann. Das individuelle Üben findet im eigenen Atemrhythmus statt. „Auch die jeweiligen körperlichen Voraussetzungen der übenden Person stehen im Mittelpunkt unserer Yogapraxis“, ergänzt de Neufville. Die Yogaübung ist für Menschen da – nicht umgekehrt, das ist das Leitmotiv dieser Yogatradition im Gefolge des großen indischen Yogalehrmeisters Krishnamacharya, auf den viele bekannte Yogastile zurückgehen.

Die Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt und werden bezuschusst. Details unter: <https://www.yoga-kassel.de/>.

Bildunterschrift:

Das Team der Praxis für Yoga und Meditation (v. l.): Caroline Kroll-Zeise, Alexandra de Neufville, Barbara Lehmann und Katharina Brämer