



Das Rad, auch Aerial-Chakrasana genannt: eine Rückwärtsbewegung, die Kraft in den Armen aufbaut und die Rückenmuskulatur stärkt. Dabei besonders wichtig: die regelmäßige und tiefe Atmung

Wohltat für Rücken & Taille

und auch ein stabiler Kreislauf zur Grundausstattung. Wer unter erhöhtem oder zu niedrigem Blutdruck leidet, verträgt die Hitze meist nicht so gut und sollte sich lieber in gemäßigten Klimazonen bewegen, etwa beim Core-Yoga, das ein besseres Bauchgefühl schafft – und nebenbei auch die Bikinifigur fürs Sonnenbaden im Stadtpark. Die Übungsfolgen zielen vor allem auf tief liegende Bauch- und Rückenmuskeln, die nicht nur für eine gute Haltung sorgen, sondern auch für einen flachen Bauch und eine schmale Taille.

Gehörten After-Work-Partys früher zum guten Ton, so geht's jetzt nach Feierabend auf den Yoga-Dancefloor. Pop, Hip-Hop und Elektro-Sounds treiben die Städter auf die Matte und machen den Sonnengruß zum Event. Clubbing-Yoga heißt der Trend, der – wie könnte es anders sein – aus New York kommt und jetzt auch hier die Yoga-Klassen aufmischt. Mit den Beats im Ohr gehen die Übungen leichter, und damit die Meditation nicht zu kurz kommt, holen indische Mantras und tibetanische Mönchsgesänge die Teilnehmer am Schluss wieder aus dem Partyrausch zurück auf die Erde.

Wer es bodenständiger mag, kann beim Baum-Yoga entspannen und Kraft schöpfen. Die aus dem Kundalini-Yoga stammenden Übungen werden unter dem persönlich passenden Baum absolviert. So steht die Buche für Konzentration, die Eiche für Lebenskraft. Und im Stadtwald oder Park ist die Auswahl groß. Bäume eignen sich auch für Aerial-Yoga. Ab und zu entführt Dhanya die Hamburger aufs Land, zum Entspannungswochen-

ende nach Mecklenburg-Vorpommern. „In unberührter Natur machen wir Asanas, Atemübungen, Mantrasingen...“ Und bei schönen Wetter sieht man sie schon von Weitem: bunte Tücher, die in den Bäumen baumeln und dazu einladen, einfach mal abzuhängen. □

Adressen und Tipps

- **Aerial-Yoga:** Kurse, Seminare und Teachertraining mit Dhanya Meggers in Hamburg. Infos: www.ananda-aerialyoga.de und www.meridianSpa.de
- **Hot-Yoga:** Entspannen und entgiften bei Studiotemperaturen von 38 bis 40 Grad. Z.B. in Köln: www.yoga39.de
- **Core-Yoga:** Übungen für ein besseres Bauchgefühl und eine tolle Taille. Z.B. in Wiesbaden: www.unit-yoga.de
- **Clubbing-Yoga:** Die Matte als Dancefloor. Z.B. in München: www.jivamuktiyoga.de
- **Baum-Yoga:** Infos und Übungen im gleichnamigen Ratgeber von Fred Hageneder und Satya Singh, 14,80 Euro, Neue Erde Verlag