

RAUM FÜR YOGA:

James Bond macht Yoga

„Mein Name ist Bond - James Bond“.

Ob der aktuelle Hauptdarsteller Daniel Craig sich so seiner Yogalehrerin vorgestellt hat? Dies wäre zumindest eine amüsante Annahme. Fakt ist, dass Mr. Craig sich im neuen Bond-Film insgesamt geschmeidiger zeigen will und somit nicht mehr mit der Hantel trainiert, sondern auf der Yoga-Matte, so der Daily Mirror. So wie es wohl den berühmtesten Geheimagenten lockte, zieht es auch im wahren Leben immer mehr Männer auf die Yoga-Matten.

Rüdiger Schobert von der Polizeiinspektion Bayreuth praktiziert seit gut zwei Jahren im RAUM FÜR YOGA. Zum Thema Yoga & Männer sagt er: „Man(n) riskiert zunächst, belächelt zu werden, aber das ist alles Quatsch und ist oft Aussage von Leuten, die noch nie Yoga gemacht haben. Nach einer Stunde FIRE LOTUS bei Valeria Almarales sieht das dann schon ganz anders aus“. Gerade in Männerkreisen wird Yoga immer noch als klischeebehaftet und esoterisch angesehen.

Der zeitgemäße Yogastil im RAUM FÜR YOGA schlägt hierbei die Brücke zwischen der alten Tradition und Einflüssen aus dem amerikanischen Yoga. Der RAUM FÜR YOGA richtet sich daher insbesondere an moderne und freigeistige Menschen, die erfahrungsgemäß täglich Familie, Beruf und allerlei anderen Streß bewältigen müssen. Oder wie James Bond einmal sagte: „Soviel Streß, nur um die Welt zu retten“. Der Mann von heute braucht da schon ein bisschen mehr als nur Gewichte. Seine Geheimwaffe: eine Yoga-Matte. Die gute Kombination aus kraftvollen Yoga-Positionen und einer tiefgreifenden Atmung ist der Schlüssel für eine effektive Yogapraxis. Yoga ist für viele Männer definitiv ein langfristiges Projekt. „Die Ruhe im Yoga hilft mir, auch in brenzligen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren“, so Rüdiger Schobert. Und noch ein weiterer wichtiger Punkt ist erwähnenswert: Rückenschmerzen. Gerade wenn die innere Haltung zur äußeren Haltung wird, verschlägt es viele Männer zum Yoga.

So gleichen sie stundenlangen und einseitige Bewegungen, ob am Schreibtisch, Fließband oder OP-Tisch, während eines langen Arbeitstages aus und holen sich mit Yoga eine aufrechte und gesunde Haltung zurück.

Was wäre also „007“ Daniel Craig als kleiner und krummer Bond, der eine geringe Größe und somit wenig Haltung besitzt? All das darf aber zunächst einmal Fantasie bleiben. Hat er doch die heilsame Welt des Yoga für sich entdeckt, genauso wie er seinen Martini auch lieber geschützt und nicht gerührt trinkt.

■ Workshops:

Freitag, 7.11.2008:

Mond und Rosen

Samstag, 8.11.2008:

Kreiere Deine eigene Yogapraxis

Samstag/Sonntag, 22./23.11.2008:

Ashtanga Yoga – Intensiv
Wochenende



■ Mehr Info:

RAUM FÜR YOGA

Kulmbacher Str. 6-8

95445 Bayreuth

Tel. 0921/ 435 53

Valeria Almarales

ist Yogalehrerin und Gründerin des RAUM FÜR YOGA in Bayreuth. Weitere Informationen zu Yogaklassen, Workshops, Aus- und Fortbildungen finden Sie im Internet unter:

www.raum-fuer-yoga-bayreuth.de

