

Die innere Mitte auf der Matte

Yoga Verein Weeze e.V. bietet im Pfarrheim Kurse und Entspannung für Jeden

GOCH/ WEEZE. Auf der Matte hat sich ihr Leben verändert. Innere Ruhe, Gelassenheit, ein besseres Körpergefühl. „Ich lebe hier und jetzt!“ Die Kobra, der Hund und die Taube haben ihr dabei geholfen. Und unzählige Sonnengrüße und Asanas, die wie Tiere klingen und eine Wirkung auf Körper, Seele und Geist haben. Monika Wißmach ist ganzheitliche Yogatherapeutin und -lehrerin und hat den Yoga-Verein Weeze e.V. gegründet, der es allen ermöglicht, Yoga zu erfahren und dem Leben eine neue Richtung zu geben.

Der Wendepunkt in Monika Wißmach's Leben war die Krebserkrankung. „In der Erholungsphase bin ich zum Yoga gekommen“, erzählt sie. „Yoga hat mir geholfen mich körperlich, geistig und seelisch zu erholen.“ So sehr, dass sie dieses Erleben weiter geben möchte. Die Gocherin wurde nicht nur Yoga-Lehrerin sondern auch Yoga-Therapeutin und sie meint: „Jede Krankheit hat ihren Ursprung in der Seele.“ Um Heilung zu erfahren, braucht es diese sanften Dehnungen des Körpers, Atemübungen und Tiefenentspannung. „All das hat eine große Wirkung auf mich“, sagt sie und das möchte sie weiter geben. Und zwar in einem Umfeld, was jeder erreichen kann. „Yoga ist kein Leistungssport, kein Verbiegen



Monika Wißmach aus Goch ist Yogalehrerin und -therapeutin und hat den Yoga-Verein Weeze e.V. gegründet.

NN-Foto: sde

und Verrenken.“ Auch finanziell muss sich bei ihr niemand überlasten. Im Oktober 2011 hat sie zusammen mit Rosi van Uffelt den „Yoga-Verein Weeze“ mit aktuell 45 Mitgliedern gegründet und seit einem Jahr bietet sie Kurse montags und dienstags im Pfarrheim in Weeze an. 10 Euro Mitgliedsbeitrag im Monat sind lediglich ein Obolus. Neuerdings hat sich eine dritte Lehrerin dem Yoga-Verein Weeze angeschlossen. Dagmar Elbers beginnt im März einen neuen Yogakurs für alle, die die Yoga-Basics Schritt für Schritt kennen lernen möchten. Immer freitags vormittags von 9 bis 10.30 Uhr können Neu- oder Wiedereinsteiger Bekanntschaft machen mit dem „Baum“, der Katze und der Ko-

bra, dem Rad und den ersten von unzähligen Sonnengrüßen. Nach den ersten zehn Terminen ist ein Folgekurs nämlich denkbar und bereits in Planung.

Hatha Yoga für jeden (mit dem Schwerpunkt Körperarbeit) findet montags ab 19.30 Uhr im Weezer Pfarrheim statt. Und Yoga mit therapeutischen Aspekten leitet Monika Wißmach dienstags ab 18 Uhr und ab 20 Uhr in angenehmer Atmosphäre an. Und sie empfiehlt diese 2.000 Jahre alte Lehre aus Indien allen, die Entspannung suchen, Stress abwerfen möchten, die Rückenschmerzen plagen und in Zeiten von Burnout und Depressionen ihre innere Mitte finden wollen. „Yoga ist für mich nicht nur Sport für mehr Beweglichkeit und Körpergefühl“, sagt sie, „sondern eine Lebensphilosophie, die mir Halt in allen Lebenslagen gibt.“ Yogaübungen wie der „Baum“ dienen dem Gleichgewicht. Und der „König der Asanas“, der Kopfstand zeigt, wie einfach es ist, die Dinge einfach mal aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. „Yoga ist Lebensfreude und der Schlüssel zu Ruhe und Frieden“, sagt sie. Wer dieses ganzheitliche Erleben auf der Yoga-Matte kennen lernen möchte, erfährt mehr bei Monika Wißmach, Telefon: 02823/ 86223 oder per Email: info@matanga-yoga-fuer-jeden.de.

Stefanie Deckers