



High Five im Norden

*Dass die Hansestadt kein
Yoga-Dorf ist und der Hund nicht
nur als Musikant am Rathaus
steht, hat unsere Autorin während
einer Yoga-Studio-Tour und im
Gespräch mit fünf Bremer
Yoga-Lehrern herausgefunden.*

Von Lisa Mittag

DAS WECKERKLINGELN am frühen Montagmorgen ist der Startschuss für meine Yoga-Expedition durch Bremen. Das jüngste Yoga-Studio der Stadt hat sich viel vorgenommen und startet bereits um sieben Uhr in den Tag: Nach erfolgreicher Ausbildung bei ihrem Mentor Lance Schuler in Australien erfüllte sich Farina Behme im Frühjahr 2008 ihren Traum vom eigenen Yoga-Studio. Das Vinya Loft liegt in einem kleinen Innenhof im belebten Steintorviertel. Schon das Betreten des Atriums entschädigt für das frühe Aufstehen – es ist, als betrete man durch das geschwungene Eisentor eine andere Welt. Warm fällt Licht aus den großen Studiofenstern in den ansonsten dunklen Innenhof. Jetzt nur nicht über Guruji stolpern. Der Kater vom Erlebnisladen Steinreich nebenan ist selbsternannter Wächter des Hofes und schnorrt mit großer Ausdauer Streicheleinheiten. Bei Kerzenschein leitet uns Diana, eine von drei Yoga-Lehrerinnen in Farinas Team, durch eine Meditation und leichte Vinyasas.

Nach dem Unterricht treibt mich die Lust auf Kaffee an die Sielwallkreuzung. Hier, an der Hauptschlagader des Steintorviertels bietet Coffee Corner alles, was das Kaffeetrinkers Herz begehrt – Sojamilch und Ausblick auf die Morgenstimmung inklusive! Brownies haben keine Chance, denn heute Morgen steht noch ein weiteres Yoga-Date an: Gleich um die Ecke, auf der anderen Straßenseite, unterrichten Klaus Busch und Tülin Sensan im Centered Yoga. Bevor der ehemalige Schachmeister in den Achtzigern seine Ausbildung am Iyengar Institut in Amsterdam begann, übte er für sich allein. Als Grundlage diente ihm „Yoga für Jedermann“, ein Yoga-Klassiker der siebziger Jahre. Begann er seine Selfpraxis, um sein physisches Wohlbefinden zu verbessern, stellte er bald weitere tiefgreifende Auswirkungen auf sein Leben fest. Klaus Busch ist davon überzeugt, dass Yoga bei allen Übenden individuelle „Aha-Erlebnisse“ auslösen kann, von denen eine transformierende Wirkung ausgeht – auf der Matte und im Alltag. Nach seiner Ausbildung in Amsterdam reiste Klaus Busch nach Indien, wo ihn Iyengars Sohn Sri Prashant S. unterrichtete. Sein eigener Stil ist heute aber vor allem durch Donna Hollemans „Centered Yoga“ geprägt, das

namensgebend für sein Studio war. Donna Holleman entwickelte diese Form des Yoga nach langjährigem Üben bei B.K.S. Iyengar.

Eine Schülerin ihrer ersten „Study Group“, in der sie ihren Stil lehrte und weiterentwickelte, war Denja Köhler. Die Bremer Yoga-Lehrerin leitet in ihrem Studio heute eigene Study Groups. Vor meinem Besuch bei ihr bleibt mir noch Zeit, mich um meinen knurrenden Magen zu kümmern. Zwischen Frühstück und Mittagessen hin und her gerissen, schwanke ich zwischen Müsli und Suppe. Anwärter auf den Preis für das beste Müsli im Viertel sind das Piano (Milch und Obst), das Rotkäppchen (Quarkmüsli) und das Dreijahre (Bircher Müsli). In der SuppKultur wiederum gibt es in familiärem Ambiente täglich wechselnde, leckere Suppen. Alle sind selbst gekocht, frei von Zusatzstoffen und mindestens eine Suppe ist vegan.

Denja Köhlers Yoga-Werkstatt liegt in einem uralten Altbremer Hinterhaus, das tatsächlich einmal eine Werkstatt war. Denja zieht die Vorhänge zu und heizt den Kachelofen in der Mitte des Raumes an. Sie war eine der Ersten, die begann, von Bremen zum Iyengar Institut nach Amsterdam zu pendeln. Dort formierte sich zu Beginn der achtziger Jahre eine kleine Gruppe um Clé Souren, der zuvor lange Zeit selbst bei Iyengar studierte. Neugierde, Forschergeist und die Verschiedenartigkeit der einzelnen Mitglieder brachten einen kreativen Prozess in Gang, der Denja Köhler begeisterte und ihre Praxis bereicherte. Sie arbeitete aktiv an der Gründung der deutschen Iyengar-Vereinigung mit und war zwei Jahre lang Vorstandsmitglied. Neue Impulse brachte die Bekanntheit mit Donna Holleman, von deren Praxis und Lehre des Centered Yoga sie bis heute überzeugt ist. Sie selbst ergänzt dieses Konzept in ihrem Unterricht und kombiniert Ausrichtung und Haltung mit Bewegung.

Am nächsten Morgen radle ich entspannt und mit leichtem Muskelkater über die Weser in die Neustadt, wo Britta Behtoui 2007 ihr Yoga Zentrum eröffnete. Die Pädagogin übt seit 20 Jahren Yoga in der Tradition nach Desikachar und absolvierte 2005 ihre Ausbildung beim Bund Deutscher Yoga-Lehrer (BDY). Wichtig für sie ist, ihren Schülern eine positive Erfahrung mit sich selbst zu ermöglichen. Diese Motivation steht auch hinter ihrem Engagement für Suchtkranke und Strafgefangene, die sie außerhalb ihres Studios unterrichtet.

Meine letzte Station ist Kundalini Yoga im Hollerhaus bei Anand Nivas, der ersten Yoga-Lehrerin, die in Bremen diesen Stil unterrichtete. Nach ihrer Stunde fühle ich angenehme Wärme in meinem ganzen Körper: Kundalini-Energie! Als die studierte Soziologin Anfang der Neunziger für ein



Yoga-Studios in Bremen

ANAND NIVAS Institut für
Yoga, Beratung & Training
www.anandnivas.de

YOGA-ZENTRUM
www.yoga-bb.de

CENTERED YOGA
www.c-yoga.de

Gutes rund um Yoga
STEINREICH IM ATRIUM
www.steinreich-bremen.de

VINYA LOFT YOGA-STUDIO
www.vinyaloft.de

SUPPKULTUR
www.suppkultur.com

YOGA-WERKSTATT BREMEN
www.yoga-werkstatt-bremen.de

BADEHAUS BREMEN
www.badehaus-bremen.de

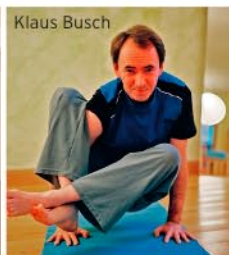
Forschungsprojekt von Rom nach Bremen zog, gab es in Bremen kein Kundalini Yoga. Doch das änderte sie schnell: Nach ihrer Lehrerausbildung in Rom gründete sie die Arbeitsgemeinschaft des Yoga-Vereins H₃O „Kundalini Yoga Weser Ems“ und das Zentrum für Kundalini Yoga. Die Buchautorin und Dozentin für die Kundalini-Lehrerausbildung schätzt die unmittelbare Wirkung, weshalb sie Kundalini Yoga als Alltags-Yoga empfindet, das eine Transformation des Lebens vom Anstrengen zum Fließen bewirkt. Hier schließt sich der Kreis, denn so wie Klaus Busch kurze Zeit Denja Köhlers Schüler war, war auch Farina Behme zeitweise Schülerin von Anand Nivas. Ein Yoga-Dorf ist Bremen deshalb noch lange nicht. Die Yoga-Lehrer, die ich treffen durfte, sind Pioniere auf ihrem Gebiet, kreative Individualisten frei von Dogmatismus. Getreu dem Motto: „Alles ist eins, aber nicht dasselbe!“ ✱



Lisa Mittag unterrichtet Vinyasa Flow und Iyengar Yoga in Bremen.



Vinya Loft



Klaus Busch



Denja Köhler



Farina Behme