

## GESUNDHEIT / Anti Diät-Club

# Yoga für jedermann

### *Anti-Diät-Club bietet Kurse unter professioneller Leitung an*

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Auch das ist Yoga: Ein dünner Gummischlauch wird durch die Nase in den Mund geschoben und durch Hin- und Herziehen des Bandes werden die Schleimhäute gereinigt. Zum Trost für alle Yoga-Liebhaber und solche, die es werden wollen: Dieses Ritual gehört nicht zu den gängigen Übungen, die in den westlichen Breiten Trend sind und in Fitness-Studios, bei Volkshochschulen, in Sportvereinen und anderen Institutionen angeboten werden. Der "Anti-Diät-Club" des "Kölner Stadt-Anzeiger" veranstaltet einen Clubabend im "studio dumont" mit Yoga-Lehrer Jens Gyan Zimmer, Mitglied des Berufsverbandes der Yoga-Lehrenden. Der 42 Jahre alte Coach und Lehrer für Meditation, der in Köln seit 2001 eine Yoga-Schule führt und Yoga-Lehrer ausbildet, wird mit Elisabeth Kraft, Gudrun Pistono und Martin Oberneder die Theorie des Yoga erklären und mit Übungen die Wirkung zeigen.

Es gibt zu Yoga zahlreiche Studien, die dieser Form der Bewegung die besten Zeugnisse ausstellen, sei es nun, dass Yoga die Muskeln stärkt, den Körper formt, den Geist erweitert, eine schlanke Figur macht. Das meiste hat seine Richtigkeit, wenn man es unter Anleitung richtig macht. Doch auf dem großen Markt der Möglichkeiten tummeln sich viele Anbieter, und so gibt es für fast jede Gruppe ein spezielles Programm - mit und ohne Power, für die Dynamischen und die In-sich-Gekehrten, gern auch mal aufgepeppt mit einem Hauch fernöstlicher Philosophie. Doch zwei Dinge zählen: die Qualifikation des Lehrers und die Motivation des Schülers.

Wie bei anderen Bewegungsarten auch, sind anfänglich zwei bis drei Trainingsstunden in der Woche optimal. "Mit einem richtig ausgeführten Schulterstand", so Jens Zimmer, "kann man mit der Zeit auf Schilddrüsenfunktion und Hormonausschüttung Einfluss nehmen." Langzeit-Effekte des Yogas sind: Schmerzen in Gelenken und Muskeln lassen nach, die Einstellung zu Körper und Geist ist positiv, und selbst der gute Einfluss auf schwere Erkrankungen wird nicht mehr bestritten. Yoga ist längst nicht nur eine Bewegungsart für Frauen. Auch Männer haben erkannt, dass ihnen zusätzlich zum Kräfteressen im sportlichen Wettbewerb auch diese Bewegung guttut.

Seit Jahren ist Yoga Trend - Tendenz steigend. Jüngste Studien zeigen, dass in diesem Wirtschaftszweig allein in Deutschland ein geschätzter Jahresumsatz von 500 Millionen Euro erzielt wird.

## KONTAKT

Der **gängige Yoga-Stil** bei uns ist das Hatha-Yoga. Die so genannten Asanas sind die Körperhaltungen im Yoga. Informationen über Yoga-Stile und Angebote in Köln gibt es unter:

[www.yogatag.koeln.de](http://www.yogatag.koeln.de)

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei Jens Zimmer im Internet unter:

[www.jenszimmer.de](http://www.jenszimmer.de)

Qualifizierte Lehrer, die nach den Richtlinien des Berufsverbandes der Yogalehrenden arbeiten (BDY), sind zu erfragen unter [TEL] 05 51/4 88 38 08.

[www.bdy.de](http://www.bdy.de)

[www.byv.de](http://www.byv.de)

## YOGAABEND

Der **"Anti-Diät-Club"** des "Kölner Stadt-Anzeiger" lädt ein zum Yoga-Clubabend im studio dumont, Breite Straße 72, Köln-Innenstadt. Mittwoch, 29. August, von 19 bis 20.30 Uhr wird Yoga-Lehrer und Coach Jens Gyan Zimmer in Yoga-Übungen einführen und erklären, wie man sie korrekt ausführt und was sie bewirken. Mit ihm zusammen werden Elisabeth Kraft, 70, die schon seit mehr als 20 Jahren Yoga praktiziert, Gudrun Pistono, 45 Jahre, und Martin Oberneder, 40 Jahre, auf der Bühne Yoga-Übungen vorführen. Mitglieder des Anti-Diät-Club zahlen für die Veranstaltung 2,50 Euro Eintritt, Nicht-Mitglieder fünf Euro. Eine Anmeldung zum Clubabend ist nicht erforderlich. Wer noch Fragen hat zum Clubabend, kann sich unter [TEL] 1 02 31 / 2 24 33 77 melden. Wer

nicht erforderlich. Wer noch Fragen hat zum Clubabend, kann sich unter [TEL] 02 21 / 2 24 33 77 melden. Wer gerne Mitglied im Club werden möchte - die Mitgliedschaft ist kostenlos - kann sich über E-Mail anmelden unter:

**club@ksta.de**

**Für Clubmitglieder** bietet Jens Zimmer zusätzlich noch eine Sonderveranstaltung am Samstag, 15. September oder Samstag, 6. Oktober, jeweils von 15 bis 17 Uhr an. Thema: "Auftanken und entspannen mit Yoga und Tiefenentspannung". Sonderpreis für Clubmitglieder jeweils 20 Euro. Bitte bringen Sie Ihren Clubausweis mit. Für ein "Yoga-Paket" von fünf Stunden bietet Zimmer Clubmitgliedern eine Ermäßigung von 50 Euro. Die Yogastunde mit Clubausweis kostet 55 Euro anstatt 65 Euro. Infos bei Jens Zimmer :

[TEL] 02 21/7 32 79 34

*Elisabeth Kraft, 70, macht seit 20 Jahren Yoga. Der Schulterstand hat positive Auswirkungen auf Krampfadern und Schilddrüse. BILD: RAKOCZY*

*Jens Zimmer*



*Elisabeth Kraft, 70, macht seit 20 Jahren Yoga. Der Schulterstand hat positive Auswirkungen auf Krampfadern und Schilddrüse. BILD: RAKOCZY / Jens Zimmer*



*Elisabeth Kraft, 70, macht seit 20 Jahren Yoga. Der Schulterstand hat positive Auswirkungen auf Krampfadern und Schilddrüse. BILD: RAKOCZY / Jens Zimmer*

## SCHAUKASTEN

# Gelassenheit beim Wechselatmen

Einen entspannenden Abend verbrachten 200 Gäste des "**Anti-Diät-Club**" im studio dumont des "**Kölner Stadt-Anzeiger**". Sie waren zum Clubabend gekommen, um sich über Yoga zu informieren, und fanden in **Jens Zimmer**, Yoga-Lehrer und -ausbilder sowie Inhaber eines Yoga-Instituts in Köln, den richtigen Ansprechpartner. Zusammen mit Yoga-Lehrerin **Gudrun Pistono**, dem Yoga-Praktizierenden **Martin Oberneder** und **Elisabeth Kraft**, die im elastischen Alter von 70 Jahren bereits seit 20 Jahren Yoga macht, zeigte Zimmer dem Publikum auf der Bühne einige Übungen und forderte zum Mitmachen auf. So reckten und streckten sich die Männer und Frauen und übten fleißig Wechselatmung, um emotionales Gleichgewicht und Gelassenheit zu erreichen. Abwechselnd hält man bei dieser Atmung nach einem festen Schema das rechte und das linke Nasenloch zu, vorzugsweise mit dem Daumen und Ringfinger, weil der für Ausgeglichenheit steht und der Daumen als "allumfassend" gilt, während der Zeigefinger das Ego symbolisiert, der Mittelfinger die Aktivität und der kleine Finger die Trägheit. (mas)

*Einatmen, ausatmen, entspannen. Das genossen Mitglieder des Anti-Diät-Clubs beim Yoga. BILD: GRÖNERT*



*Einatmen, ausatmen, entspannen. Das genossen Mitglieder des Anti-Diät-Clubs beim Yoga. BILD: GRÖNERT*