

PRESSEMITTEILUNG

EIN BAUM IN DEN BERGEN

Es ist noch früh am Tag und die ersten Sonnenstrahlen fallen gerade über den Gipfel der Zugspitze auf die noch taufeuchten Buckelwiesen. Aber eine kleine Gruppe ausgeschlafener Männer und Frauen in bequemer Kleidung und mit zusammengerollten Matten unter den Armen findet sich schon auf der Terrasse des „Kranzbach“ zusammen, um den Tag gemeinsam zu beginnen: *„Stelle Dich gerade hin und atme tief in den Bauch ... ein und aus ... Und nun beuge ein Knie und lege die Fußsohle auf die Innenseite deines Oberschenkels ...“* Mit sanfter Stimme leitet Yogatrainerin Anja die Gruppe zum „Baum“, einer der ältesten Entspannungsübungen der Welt an.

Yoga wird schon seit rund 2000 Jahren praktiziert. Ursprünglich in Indien, wo man unter dem Begriff zunächst das Anschirren von Zugtieren vor einen Wagen, und somit das „Bündeln und Lenken der Antriebskräfte“ verstand. Die Weisen des alten Indien, die Yogis, beschrieben aber auch den menschlichen Körper als »Fahrzeug der Seele«, das es umsichtig zu lenken gilt, um auf dem Weg der Erkenntnis und Selbstverwirklichung voran zu kommen.

In den 60er und 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurde Yoga allmählich in der westlichen Welt populär: die nach Indien pilgernden Blumenkinder brachten es zusammen mit Batikmustern und Räucherstäbchen zurück in ihre Heimatländer. Hier war Yoga lange Zeit eher etwas für weltabgewandte Aussteiger und Sektierer: So waren etwa Yoga, freie Liebe und Konsumverzicht Bestandteile der Lehre Baghwans, (wenngleich sich der Widerspruch zwischen Moral und Wirklichkeit in seinem Fall letzten Endes in seiner beeindruckenden Rolls Royce-Sammlung manifestierte).

Rituelle Aspekte spielen heute für viele Yoga-Praktizierende keine Rolle mehr. Die Erkenntnis über das Zusammenwirken körperlicher und geistiger Kräfte ist längst wissenschaftlich gesichert. Vom esoterischen Überbau weitestgehend befreit erlebt Yoga seit einigen Jahren einen neuen Boom. Immer mehr Menschen haben den Wunsch, in unserer schnelllebigen Zeit etwas gegen den Verlust ihrer inneren Balance zu tun. Und Yoga ist ein faszinierender, jahrtausende alter Weg zur eigenen Mitte. Ohne Leistungsdruck, ganz bewusst den Signalen des eigenen Körpers folgend kann jeder die Asanas im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten praktizieren und vervollkommen. So turnen mittlerweile auch Managerinnen und Finanzvorstände ‚the indian way‘ und berichten begeistert von neuer Beweglichkeit, Entspannung und Ausgeglichenheit.

Durch die Kombination einer Vielzahl von Übungen wird der Körper gedehnt und gekräftigt, die Muskeln werden geschmeidig und die Wirbelsäule elastisch. Die bewusste und tiefe Atmung fördert die Sauerstoffversorgung und damit die Lungenkapazität und Durchblutung der inneren Organe. Die Psyche profitiert von der Verbesserung geistiger Fähigkeiten, einer Steigerung der Gedächtnisleistung und der Intuition.

Die Einheit von Körper und Seele, von Umwelt und Innenleben herzustellen gelingt dort besonders gut, wo sich die natürliche Umgebung selbst im Gleichgewicht befindet. „Das Kranzbach“ ist so ein idealer Ort für Yoga: Die absolute Ruhe auf dem 130.000 qm großen Grundstück, die traumhaften Ausblicke auf Wetterstein und Karwendel, die Natur mit ihren vielen kleinen und großen Wundern bilden das perfekte Basislager für den Weg zu sich selbst.

„... und nun, wenn Du ein sehr gutes Gleichgewicht hast, schließe ein paar Sekunden lang die Augen ... Dann senke die Arme, senke das Bein. Atme zwei Mal tief ein und aus. Wechsle die Seite.“

Weitere Informationen

»DAS KRANZBACH«
Hotel & Wellness-Refugium
Karina Maria Zotter – Marketing & PR
82493 Kranzbach bei Garmisch-Partenkirchen

Tel. +49 (0)8823 - 92 800-0, Fax +49 (0)8823 - 92 800-900
info@daskranzbach.de, www.daskranzbach.de