

„Leistungsgedanken sind tabu“

HZ-Sommerserie Dozentin der Volkshochschule Hechingen (2): Die Yoga-Lehrerin Rosina Marähn weiß, dass Yoga viele Aspekte des Wohlbefindens anspricht – auch das Denken und die Seele.

W eltoffen und weitgereist ist Rosina Marähn. In Teheran (Iran) gelangte sie durch Zufall zum Yoga. Es ließ sie nicht mehr los. In Johannesburg (Südafrika) fand sie eine strenge Lehrerin und eine neue Sicht auf das Leben.

Zehn Frauen und Männer sitzen auf dem Boden. Es ist ganz still. Nur leichte Atemgeräusche sind zu hören. „Am Beginn jeder Stunde steht das Ankommen im Hier und Jetzt, die Konzentration auf sich selbst lenken und das Abstand nehmen vom Alltag“, erklärt die gebürtige Hechingerin. Weiter geht es etwas dynamischer: Die Teilnehmer gehen in den Vierfüßlerstand. Sie krüm-

men ihre Rücken zu Katzenbuckeln und strecken sie wieder aus.

Was so leicht aussieht, ist die erste Übung eines sorgfältig durchgeplanten Ablaufs, dem so genannten Vinyasa-Krama. Rosina

„Am Beginn jeder Stunde steht das Ankommen im Hier und Jetzt.“

Rosina Marähn
Yoga-Lehrerin

na Marähns Kurs verfolgt in jeder Stunde ein bestimmtes Ziel, zum Beispiel die Lockerung der Hüftgelenke. Jede Bewegungseinheit bereitet die nächste vor, bis die Gruppe bei der Hauptübung angekommen ist. Am Ende der Stunde gibt es eine Schlussspannung.

„Der Körper ist dankbar, wenn man nicht gleich los powert“, erklärt die 69-jährige. Zudem ist es ihr wichtig, dass niemand bei den Übungen Schmerz aushalten muss. Stattdessen passt sie die Übungen individuell für ihre Gruppenmitglieder an. Der Yogaunterricht spricht viele Aspekte des Wohlbefindens an. Er wirkt nicht allein auf Sehnen, Muskeln, Atmung und Sinne, sondern auch auf das Denken und das seelische Befinden: „Alle sollen lernen, was tut mir gut, wo ist meine Grenze. Yoga bedeutet, dass jeder auf sich selbst achtet und nicht darauf schaut, wie viel der andere kann. Leistungsgedanken sind tabu.“ Diese Grundhaltung bestimmt ihren Unterricht.

Bis hierher war es ein weiter



Rosina Marähn gibt an der Volkshochschule Hechingen verschiedene Yogakurse.
Foto: Thomas Lakay

Weg. Nach ihrer Hochzeit 1973 ging die gelernte Einzelhandelskauffrau mit ihrem damaligen Ehemann für ein Jahr nach Teheran. Mehr durch Zufall gelangte sie in einer deutschen Buchhandlung an ein Buch über Yoga. Das Thema fesselte sie so sehr, dass sie von nun an täglich übte.

„Schnell habe ich gemerkt, dass Yoga ‚etwas‘ mit einem macht“, erzählt sie begeistert.

Sieben Jahre später traf sie in Südafrika ihre erste Lehrerin. Mit ihrer sehr präzisen Lehrmethode gleich sie Fehler aus, die sich beim Üben allein eingeschlichen hatten. Insgesamt acht Jahre Unter-

richt mit der strengen Lehrerin haben Rosina Marähn sehr geprägt. Zum ersten Mal verspürte sie den Wunsch, selbst Schüler anzuleiten.

Zurück in Deutschland besuchte sie aber zunächst selbst Kurse bei unterschiedlichen Lehrerinnen. 1995 begann sie schließlich ihre Ausbildung an der Sebastian-Kneipp-Akademie und schaffte 1998 die Prüfung als Yogalehrerin. Eine Zusatzausbildung zur Rückenschul-Übungsleiterin und regelmäßige Fortbildungen ergänzen ihr Profil.

Seit über 17 Jahren gibt Rosina Marähn Kurse an der VHS Hechingen. Inzwischen leitet sie fünf Kurse pro Woche. Darunter sind Hatha Yoga, ein Kurs speziell für die Wirbelsäule und ein kombinierter Kurs mit Rücken- und Yoga für Menschen ab 50.

„Unsere Yogagruppen sind eine richtige Institution der VHS. Manche kommen seit über 15 Jahren zu uns“, sagt die VHS-Leiterin Dr. Sarah Willner. Die Motivation hierfür benennt eine der Teilnehmerinnen lachend: „Rosina, schau Dich an. Du bist das beste Beispiel dafür, dass Yoga jung hält.“

Nächster Kurs ist im September

Der nächste Yogakurs mit Rosina Marähn findet am Dienstag, 26. September, um 18 Uhr statt. Anmeldungen sind möglich telefonisch vormittags unter 07471/910848 oder per E-Mail an anmeldung@vhs-hechingen.de.

Rangendingen

Deponie Steinbruch Bietenhausen: 7.30-12 Uhr, 13.30-16.30 Uhr

Bodelshausen

Bürgerservice: 7-16 Uhr

Berauscht und zu schnell

Polizei 15-Jähriger mit Drogen und frisiertem Mofa unterwegs.

Rangendingen. Bei einer Verkehrskontrolle am späten Freitagnachmittag staunten selbst die Polizisten des Polizeireviere Hechingen nicht schlecht. Ihnen war auf Streife ein schnelles Mofa, mit einer eigentlich zulässigen Höchstgeschwindigkeit von 25 Stundenkilometern, aufgefallen, weshalb sie sich zu einer Kontrolle entschlossen.

Bei dieser stellten die Polizisten fest, dass die Höchstgeschwindigkeit des Mofas zwischen 50 und 60 Stundenkilometern liegen dürfte. Damit aber nicht genug. Der 15-jährige Fahrer stand außerdem unter Einwirkung von Drogen, was ein Test vor Ort bestätigte. Nach einer Blutentnahme muss der junge Mann nun mit einer Strafanzeige wegen des Fahrens unter berauschenden Mitteln und des Fahrens ohne Fahrerlaubnis rechnen. Das Mofa wurde sichergestellt.

Wandern zum Zwiebelfest

Hechingen. Am kommenden Sonntag, 13. August, trifft sich der Schwäbische Albverein Hechingen um 9.30 Uhr beim Bahnhof. Mit dem Zug fährt man über mehrere Stationen bis nach Obertürkheim. Von dort beginnt die Wanderung zum Rotenberg-Kernenturm nach Esslingen. Dort findet das jährliche Zwiebelfest statt. Die Wanderung ist zirka zwölf Kilometer lang und es sind 150 Höhenmeter zu bewältigen. Ein Rucksackvesper ist erforderlich. Die Rückfahrt ist gegen 17 Uhr. Wanderführer ist Alfons Kleinmaier. Gäste sind willkommen.

Termin

Altpapiersammlung

Hechingen. Die nächste Altpapiersammlung der Kolpingsfamilie Hechingen ist am Samstag, 9. September.

Entspannte Atmosphäre gefällt

Realschule Französischschülerinnen und -Schüler erkunden Colmar und seine Sehenswürdigkeiten.

Hechingen. Dieser Tage hatten die Französischschüler und -schülerinnen der Realschule Hechingen die Chance, ihre Französischkenntnisse einmal ganz praktisch anzuwenden. Sie unternahmen eine Fahrt ins elsässische Colmar.

Zunächst ging es zu einem Stadtpaziergang. Im Unterricht hatten die Schülerinnen und Schüler der Klasse 9 jeweils eine Sehenswürdigkeit genauer unter die Lupe genommen und diese dann ihren Mitschülern der Klassenstufe 8 in französischer Sprache präsentiert.

Anschließend erkundeten alle in Kleingruppen selbstständig die Stadt. Viele deckten sich dabei mit französischen Leckereien wie Crêpes, Maccarons, Keksen oder



Die Französischschüler der Klassen 8 und 9 vor dem ehemaligen Koifhus, auch ancienne douane (alter Zoll) genannt, dem ältesten öffentlichen Gebäude Colmars. Nach einer gemeinsamen Stadtführung am Vormittag, machte die Gruppe am Nachmittag eine Kahnfahrt auf der Lauch durch die üppige Vegetation des malerischen Viertels Petite Venice.

auch Schokolade ein. Gegen Mittag gab es eine Bootsfahrt auf der Lauch. Dabei schipperten kleine Gruppen bei einer geführten Tour auf dem recht schmalen Fluss durch das Städtchen hindurch.

Die Exkursion war für die Hechinger Realschülerinnen und -schüler sehr schön. Colmar gefiel allen sehr gut, da es ein gemütliches Flair hat. Die alten, bunten Häuser, die engen Gassen, die ruhige und entspannte Atmosphäre und natürlich die vielen Leckereien an jeder Ecke hinterließen bei den Acht- und Neuntklässlern sowie bei Petra Rixinger-Ruff und Katharina Krauß, den beiden Begleitlehrerinnen, einen bleibenden Eindruck.

TOP-ANGEBOTE ZUM TOP-PREIS.

Angebote gültig bis Mittwoch, 09.08.2017



spanische/italienische Nektarinen gelbfleischige Ware, Kl. I 1-kg-Schale

-33%
1.19
0.79



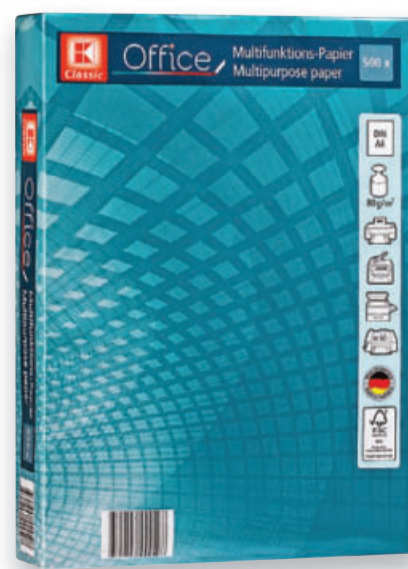
Kinder Riegel Kombination aus feiner Milchcreme, umhüllt von zartschmelzender Vollmilchschokolade 10 St. = 210-g-Pack. (= 100 g 0,67)

-30%
1.99
1.39



Vittel Mineralwasser ohne Kohlensäure, natriumarm (+ 0,25 Pfand) 1,5-l-PET-Einweg-Fl. (= Liter 0,26)

-39%
0.64
0.39



Kopierpapier DIN A4 Weiß, 80 g/m², Holzfrei, chlorfrei, gebleicht je 500-g-Blatt-Pack.

-34%
3.79
2.49*

Weitere tolle Angebote auf **kaufland.de**



Gute Woche.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Produkte nur in haushaltsüblichen Mengen verkaufen. Mit Sternchen (*) gekennzeichnete Aktionsware kann aufgrund begrenzter Vorratsmengen bereits im Laufe des ersten Angebotstages ausverkauft sein. Abbildungen ähnlich, alle Artikel ohne Deko. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung. Firma und Anschrift unserer Vertriebsgesellschaften finden Sie unter kaufland.de bei der Filialauswahl oder mittels unserer Service-Nummer 0800 / 15 28 352. Weitere Informationen zu Produktsiegeln finden Sie unter kaufland.de/siegel. Verantwortlich: Kaufland Warenhandel GmbH & Co. KG, Rötelsstraße 35, 74172 Neckarsulm