



## Yoga für Flüchtlinge und Einheimische **WAZ+**

Karoline Poll

19.08.2016, 05:34



Abstand gewinnen von Stress und Frust, das Wohlbefinden steigern – dabei kann Yoga helfen. Deshalb bietet die Flüchtlingshilfe Sprockhövel Flüchtlingen und Einheimischen mittwochs die Möglichkeit, Yoga unter Anleitung eines qualifizierten Yoga-Lehrers zu betreiben. „Wir sind für alle offen, sportlich oder unsportlich, beweglich oder steif“, sagt Yoga-Lehrer Jörg Mai. „Niemand muss befürchten, hier überfordert zu werden.“

Männer und Frauen unterschiedlichen Alters sind ins Jugendzentrum Sprockhövel an der Eickerstraße 23 gekommen, einige wollen die Übungen aus Indien neu kennenlernen, andere haben schon Erfahrung. Gebraucht wird für die Treffen nicht viel: Lockere Kleidung, eine leichte Decke, Socken und eine Yoga-Matte genügen. Wer keine hat – Jörg Mai hat genügend dabei, auch die kleinen Kissen für den Kopf. Der Nähtreff der Flüchtlingshilfe hat sie angefertigt.

### Harmonie lautet das Motto

Übungen zur Entspannung, für Herz und Kreislauf sowie Atemübungen stehen im Mittelpunkt des Yoga-Unterrichts, der durchaus auch sportliche Herausforderungen bieten kann. Die Übungsprogramme bauen zwar aufeinander auf, aber Neueinsteiger sind jederzeit willkommen. Harmonie – so könnte das Motto der Yoga-Übungen lauten. So sehen es jedenfalls die Teilnehmer – Einheimische und Geflüchtete aus Afghanistan, Irak und Libanon stellen je die Hälfte. Der Yoga-Kursus findet jeden Mittwoch von 19.30 bis 21 Uhr im Jugendzentrum Niedersprockhövel, Eickerstraße 23, statt. Alle Interessierten sind willkommen.