

Jeden Mittwoch im Jugendzentrum Eickerstraße Yoga international

Abstand gewinnen von Stress und Frust, das Wohlbefinden steigern - dabei kann Yoga helfen. Deshalb bietet die Flüchtlingshilfe Sprockhövel Geflüchteten und Einheimischen jeden Mittwoch 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 (47), „niemand muss befürchten, hier überfordert zu werden.“ Männer und Frauen unterschiedlichen Alters sind ins Jugendzentrum Sprockhövel an der Eickerstraße 23 gekommen, einige wollen die aus Indien kommenden Übungen neu kennenlernen, andere haben schon Erfahrung. Zur Begrüßung singen sie gemeinsam das bekannte Mantra „Om“. Es beruhigt und schafft die richtige Stimmung für die nächsten 90 Minuten Übungen.

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, der sich jeden vierten Samstag im Monat von 14 bis 17 Uhr im Jugendzentrum trifft, hat sie angefertigt.

Übungen zur Entspannung, für Herz und Kreislauf sowie Atemübungen stehen im Mittelpunkt des Yoga-Unterrichts, der durchaus auch sportliche Herausforderungen bieten kann. Sie bauen zwar aufeinander auf, aber Neueinsteiger sind jederzeit willkommen. „Es geht hier ganz und gar nicht um Leistung oder Wettbewerb“, sagt Jörg Mai, „wir wollen dazu beitragen, sich besser kennenzulernen und durch innere Ruhe Abstand zu gewinnen.“

Der hauptberuflich im Sanitärfachhandel Beschäftigte hat sich in seiner Freizeit in zwei Jahren zum Yoga-Lehrer weitergebildet und arbeitet nebenberuflich in Yoga-Schulen. Den Kurs für die Flüchtlingshilfe macht er ehrenamtlich. Er ist schon länger bei der Sprockhöveler Initiative tätig und gehört zu den Mitbegründern des Repair Cafés. Dort setzen an jedem ersten Samstag im Monat von 14 bis 18 Uhr im Jugendzentrum Einheimische und Geflüchtete gemeinsam Haushalts- und Freizeitgeräte instand.

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. Sie fühlen sich nach dem Treffen nicht nur körperlich wohler, sondern auch besser im Einklang mit ihrem Umfeld. „Yoga hat eine heilende Wirkung für Körper und Geist“, meint Jörg Mai. Er ist überzeugt, dass Yoga auch bei der Bewältigung traumatischer Erlebnisse der Geflüchteten helfen kann.

Der Yoga-Kurs findet jeden Mittwoch von 19.30 bis 21 Uhr im Jugendzentrum Niedersprockhövel, Eickerstraße 23, statt. Alle Interessierten sind willkommen.

Bildunterschrift:

Yoga-Lehrer Jörg Mai (vorn): Bei uns wird niemand überfordert, alle sind willkommen.