



Manche der Teilnehmerinnen ist erstaunt, wie ihr das aus Kindertagen vertraute „Schweinebaumeln“ noch gelingt.

Einmal fliegen wie Helene Fischer

Ältländerin Anna Felicitas En-Niya gibt regelmäßig Kurse in Jork

Von Karin Warncke

Aerial Yoga, das ist wie Fliegen oder sich zu fühlen wie ein Schmetterling in einem farbenfrohen Kokon. Anna Felicitas En-Niyas Kurse und Workshops beginnen mit Entspannung pur. Sanft schaukelnd, fest gehalten und geschützt in einem trapezförmigen weichen Tuch schweben wir in der Luft. Ein Gefühl von Schwerelosigkeit und Geborgensein stellt sich in der meditativen Stille ihrer Worte ein. „Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an ein Tuch, das einfach nur an einem Haken befestigt unter der Decke hängt, hat zu nächst viel mit Loslassen zu tun“, erklärt Anna Felicitas En-Niya. Viele Kilos an Ge-

n vollendeter Körperbeherrschung und Eleganz präsentiert Schlagerikone Helene Fischer ihre ausgefallene Showeinlagen – fantasievolle Tuchakrobatik in luftiger Höhe zur Musik der Künstlerin. „Das möchte ich auch mal!“ Mit fast 50, eben nicht mehr ganz taufrisch und manchmal schon eingerostet im Gebälk, bleiben diese Träume wohl Schäume, dachte JOURNAL-Autorin Karin Warncke, bis sie Aerial-Yoga entdeckte. Die Ältländerin Anna Felicitas En-Niya gibt regelmäßig Kurse in Jork.

wicht vermögen die Deckendes Yogastudios zu tragen, in dem früher einmal schwere Obstkisten gelagert wurden. „Alles vom Fachmann geprüft“, beschwichtigt Anna.

Und dann geht's los. Einmal fliegen wie Helene Fischer! „Man braucht nur ein bisschen Mut, Körperspannung und Balance, um diesen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft und damit Yoga ganz neu zu erfahren“, baut uns die Trainerin auf. Wir setzen uns in das seidig leuchtende Tuch und lassen uns erst einmal ein bisschen hängen. Dann wickeln wir uns den Stoff unter die Hüften und lassen uns sanft hineinfallen. Das kostet einigen von uns schon mächtig Überwindung. Doch dann geht es flott und schon fast spielerisch weiter. Mal lehnen wir den Oberkörper ins Tuch, mal dehnen sich die Muskeln gegen den Stoff, oder wir balancieren mit dem Körpergewicht.

» Fortsetzung auf Seite 3



Wie ein Schmetterling halten sich die Frauen mit Beinkraft an dem schwankenden Tuch fest. Für diese Übung braucht man viel Körperspannung.