

# Yoga am Meer

Altländerin Ingeborg Theuerkauf bietet Kurse in den Sylter Dünen

Von Karin Warncke

Sylt/Altes Land. Die uralte indische Philosophie und Praxis des Yoga oder des chinesischen Qigong ist für immer mehr Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Eine wunderbare Umgebung für diese Erfahrungen bietet das Dünenental nördlich von Kampen auf der Nordseeinsel Sylt. Eine Altländerin bietet hier Kurse an.

„Besonders die Übungen am Strand in Verbindung mit der salzigen Meeresluft erfrischen Organismus, Geist und Seele“, so die aus dem Alten Land stammende Kursleiterin Ingeborg Theuerkauf. Ihre Kurse finden bei schönem Wetter unter freiem Nordseehimmel in den Sylter Dünen statt. In der Akademie am Meer im Klappholtal am Rand des Naturschutzgebietes wohnen ihre Teilnehmer in kleinen, einfach eingerichteten Häuschen direkt in den Dünen. Das Nordseeklima mit seiner heilenden Wirkung, die Brandung des Meeres und lange Spaziergänge am Strand offenbaren bei den Teilnehmern immer wieder tiefenentspannende Wirkungen, so Theuerkauf.

Die Massagetherapeutin und ausgebildete Yoga- und Qigong-Lehrerin verbindet in ihrem Unterricht Erkenntnisse aus der medizinischen Rückenschule und der Physiotherapie, so dass es für jeden möglich ist, auch bei eingeschränkter Beweglichkeit an ihren Kursen teilzunehmen. In den Yogastunden vermittelt sie Körperübungen (Asanas), welche Muskeln, Faszien und Gelenke dehnen und kräftigen. Die Atemübungen (Pranayamas) erfrischen den Körper und erhöhen das Energie-



Bei jedem Wetter Spaß in den Sylter Dünen: Yoga und Qigong im Klappholtal.



Ingeborg Theuerkauf ist ausgebildete Yoga und Qigong Lehrerin in Jork-Höhen.

niveau. Darüber hinaus schenken Tiefenentspannung und Meditation Ruhe und Klarheit. Qigong ist eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Im Qigong führt Ingeborg Theuerkauf die Teilnehmer in einfach zu erlernende Bewegungsabläufe ein, die das Qi, die Lebensenergie, spürbar aktivieren. Durch Vorstellungskraft, Aufmerksamkeit und Selbstmassage beginnt das Qi im ganzen Körper zu fließen. Und jeder kann Yoga und Qigong praktizieren, unabhängig von Alter, Beweglichkeit

oder Konstitution. „Es geht nicht darum, komplizierte Körperhaltung einzunehmen, sondern darum, mit Freude und Offenheit auszuprobieren, was möglich ist und mit sich nachsichtig zu sein, wenn etwas nicht gleich klappt“, ermuntert Ingeborg Theuerkauf.

Das Klappholtal mit seiner atemberaubenden Dünenlandschaft am Rande des Nordsylter Naturschutzgebietes ist ein wunderbarer Ort für diese schöne und heilsame Erfahrung.

Über Ostern vom 17. April bis 21. April etwa heißt es wieder „Yoga- und Qigong-Ferien auf Sylt“.

□ Das Studio für Yoga, Qigong und Massage von Ingeborg Theuerkauf ist erreichbar unter: Höhen 19 in Jork-Höhen; ☎ 0 41 42/ 32 53. Informationen gibt es auch im Internet unter: [www.yoga-qigong-althesland.de](http://www.yoga-qigong-althesland.de).