

BODY&SOUL

STADT&LAND

SPEIS&TRANK

PISTE&PARTY

STYLE&FASHION

KAUF&RAUSCH

Oase der Stille an der Osterstraße

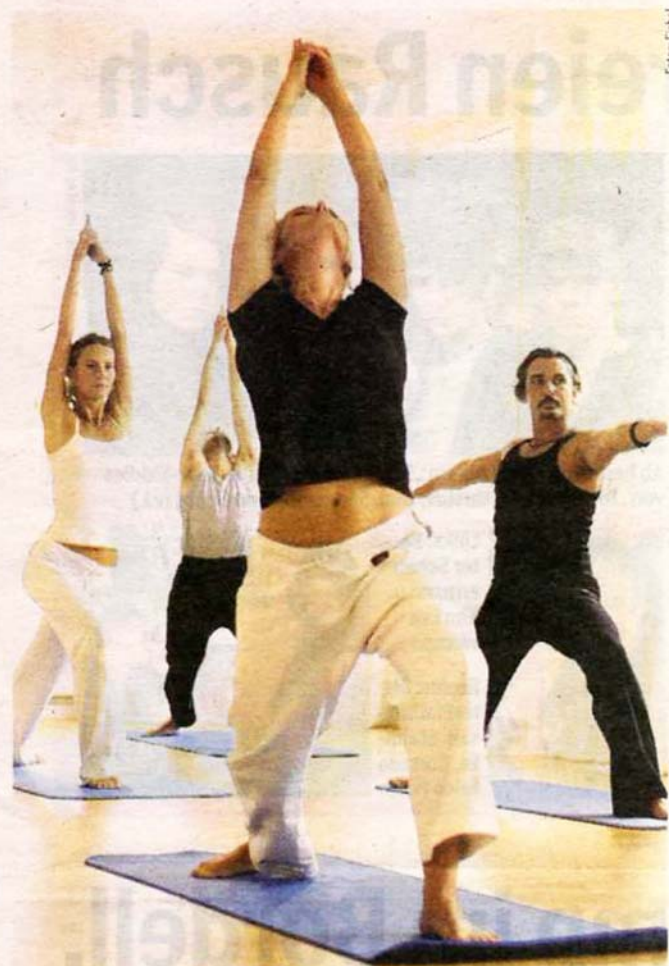
Entspannung in der Mittagspause – das »Himalaya Institut« macht's möglich

Stille. Absolute Stille. Betritt man den 2. Stock des ehemaligen Lagerhauses an der Osterstraße, sind Lärm und Hektik der Einkaufsstraße vergessen. Geweißte Wände, heller Dielenboden,

weiße Gardinen vor hohen Fenstern, Teelichter flackern in Gläsern auf der Fensterbank. Seit Anfang des Monats hat das Himalaya-Institut seine Kursräume hier eingerichtet.

Seit über 20 Jahren residiert das Institut als eine der ältesten Yoga-Schulen in Ahrensburg. Dort werden jetzt nur noch Lehrer ausgebildet. Der Schwerpunkt des Instituts liegt auf Hatha-Yoga, der klassischen Variante. Fotografien des Swami Rama, der die Himalaya-Tradition geprägt hat, lehnen an der Wand. Doch Personenkult wird hier nicht betrieben. „Innere Achtsamkeit ist für uns der entscheidende Aspekt. Jeder Kursteilnehmer soll selbst entscheiden, was zu ihm passt“, sagt Matthias Deperade, Vorsitzender des Himalaya-Instituts und selbst Yogalehrer.

Eine passende Übungsstunde zu finden, scheint nicht schwer. Das Angebot ist vielfältig: Um 7 Uhr beginnt der Tag mit einer Meditationsstunde, Kurse für Anfänger und Fort-



Fotos: Eichel

Yoga-Lehrer gehen in den neuen Räumen des Instituts in die Figur „Held“

geschrittene erstrecken sich bis in die Abendstunden.

Wer nur eine halbe Stunde Zeit für Entspannung findet, kann bei Yoga in der Mittagspause zur Ruhe kommen. „Eigentlich ist es ein Widerspruch, mal eben schnell in 30 Minuten zu entspannen, aber nach einigen kurzen Übungen kann man erfrischt im Job weitermachen“, verspricht Geschäfts-

führerin Miriam Kröner. Auch Tai Chi, Nia, Atemkurse oder Indian Dance gehören zum vielseitigen Angebot, ebenso wie Vortragsreihen und Seminare.

SWANTJE DAKE
Himalaya Institut, Osterstraße 172b, Tel. 43 27 33 58, Abos ab 55 Euro pro Monat, 10er Karte 110 Euro

Mehr zum Thema unter:
www.himalaya-institut.de



YOGASTUNDEN

Zu innerer Ruhe und Gelassenheit kommen – dabei helfen Ihnen das Himalaya Institut und die MOPO. Wir verlosen



ein Monatsabo für alle Kurse

(Wert 55 Euro).

Teilnahme unter Tel. (013 79) 37 01 33 und das Stichwort „Yoga“ nennen (0,49 Euro/Anruf aus dem Festnetz). Oder per SMS den Text „MOPO YOGA VORNAME NAME STRASSE NR PLZ ORT“ an die Nummer 820 05 schicken (0,49 Euro/SMS; 0,12 Euro VFD2 Anteil). Teilnahmeschluss: heute, 24 Uhr. Rechtsweg ausgeschlossen.