

Die Energietankstelle im Spessart



Yogalehrerin **Moni Schmitt** bietet **Entspannung im Freien** und zeigt, wie man Körper und Seele in Einklang bringt.

Früh morgens um 8 Uhr ist die Schwüle des Sommers noch zu ertragen. Es weht eine kühle Brise hoch oben auf der Henneburg in Stadtprozelten. Eine Hummel schwirrt über das feuchte Gras, irgendwo zwitschert eine Schar Vögel. Weit unten fließt der Main beständig an Mondfeld vorbei, ein Schiff gibt Signal. Das Panorama, das sich unter der Morgensonne bietet, vermittelt ein Gefühl von Weite.

Das Fleckchen Wiese dort oben auf der Burg ist also ein idealer Ort zum Entspannen: ein idealer Ort für Yoga.

Ausgesucht hat ihn Moni Schmitt. Die 33-jährige Yogalehrerin aus Dorfprozelten (Kreis Miltenberg) hat sich vor drei Jahren selbstständig gemacht und bietet ihre Kurse im Sommer nicht nur in der Physiotherapie-Praxis, sondern auch im Freien an. Von der neunköpfigen Damenrunde, die sich an diesem Morgen auf der Henneburg zum kollektiven Entschleunigen versammelt hat, sind einige Teilnehmerinnen schon seit zwei Jahren dabei.

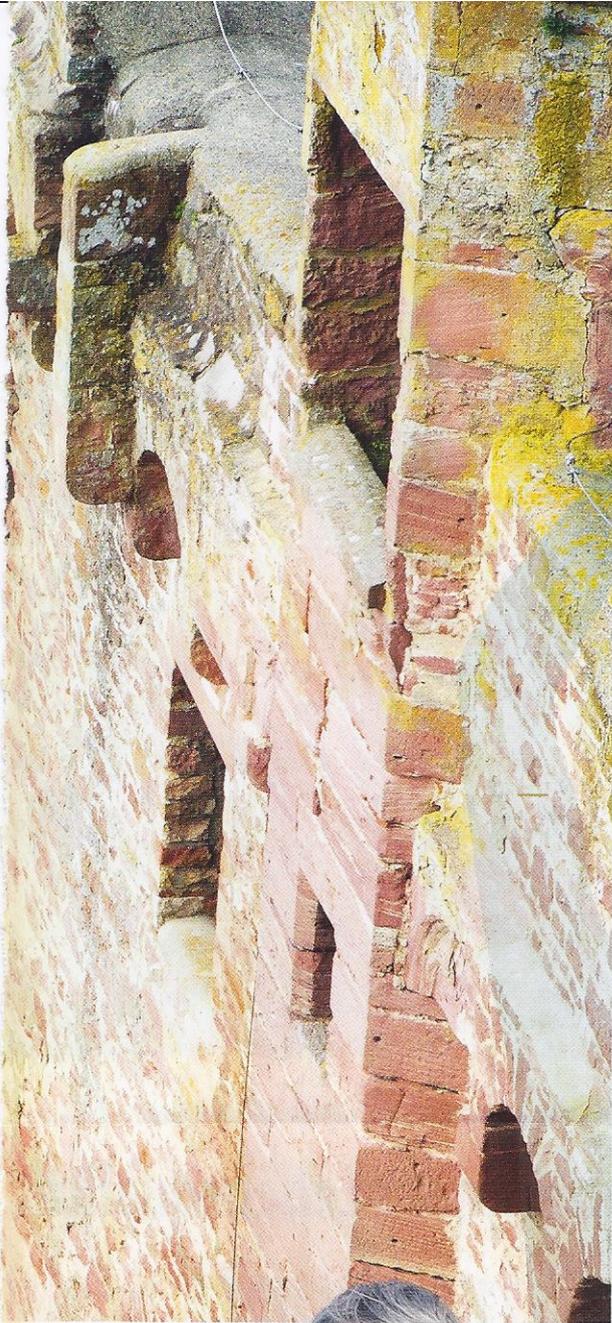
Sie liegen auf Isomatten, die Augen geschlossen, der Atem geht gleichmäßig, die Hände ruhen auf dem Bauch. Moni Schmitt beendet ihre Yogastunden mit einer kurzen Geschichte, heute zum Thema Gelassenheit, während die Teilnehmer einfach nur zuhören. Ein sanfter Gong aus einer Klangschaale holt die tiefenentspannten Damen schließlich wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Danach steht noch ein gemütliches Frühstück mit Kaffee und selbst gebackenem Kuchen an. In aller Ruhe wird sich dabei über die neuesten Yoga-Erfahrungen ausgetauscht.

Ein paar von den Damen steht der Schweiß auf der Stirn. Anstrengend sei es auch, berichten sie, aber im positiven Sinne. »Man hat eine Stunde nur für sich, konzentriert sich voll und ganz auf den eigenen Körper und das Empfinden«, sagen Elfriede (58) aus Collenberg und Marion (53) aus Kirschturt. »Bewegung und Atmung in Einklang bringen, das ist das Beste für den Körper.«

Yoga helfe nicht nur, schwierige Lebenssituationen zu meistern, sondern auch, Dingen und Menschen im Alltag mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Auch körperliche Beschwerden würden gelindert: Nackenschmerzen und Rückenleiden seien durch die Übungen besser geworden, berichten die Teilnehmer.



Fotos: Victoria Schilde

Ein Allheilmittel ist Yoga freilich nicht. »Es kommt immer auf die individuelle Situation, die individuellen Probleme und das Empfinden an«, sagt Moni Schmitt. Manchem reichen die Yoga-Übungen, um Beschwerden in den Griff zu bekommen, bei anderen sei eine Kombination aus Yoga und Fitness oder Osteopathie ratsam, sagt Schmitt, die Fitnessökonomie studiert und nebenbei in einer Praxis für Physiotherapie gearbeitet hat.

Nach dem Studium wollte sie »drinbleiben« und hat einfach mal Yoga ausprobiert und für sich entdeckt. »Das hat mich total runtergeholt«, erinnert sie sich. Das war 2005 – und dann beschloss sie, sich zur Yogalehrerin ausbilden zu lassen, nämlich in Nürnberg beim Bund deutscher Yogalehrer.

Vier Jahre hat das gedauert – währenddessen hat Schmitt aber auch schon selbst Kurse gegeben und sich schließlich 2011 selbstständig gemacht. »Energie-tankstelle Spessart« nennt sie ihr kleines Unternehmen, das auf Entspannung spezialisiert ist.

Neben Yoga bietet sie auch Rückenschule an – als Kurs und als Einzelunterricht. Auch Firmen buchen sie: Ob zur Yogawanderung oder für eine 15-Minuten-Entspannungspause in der Mittagszeit.

Ihre Yogakurse finden in Collenberg und Faulbach in einer Praxis für Physiotherapie, in Dorfprozelten in einer Schule und in Marktheidenfeld in einer Hebammenpraxis statt.

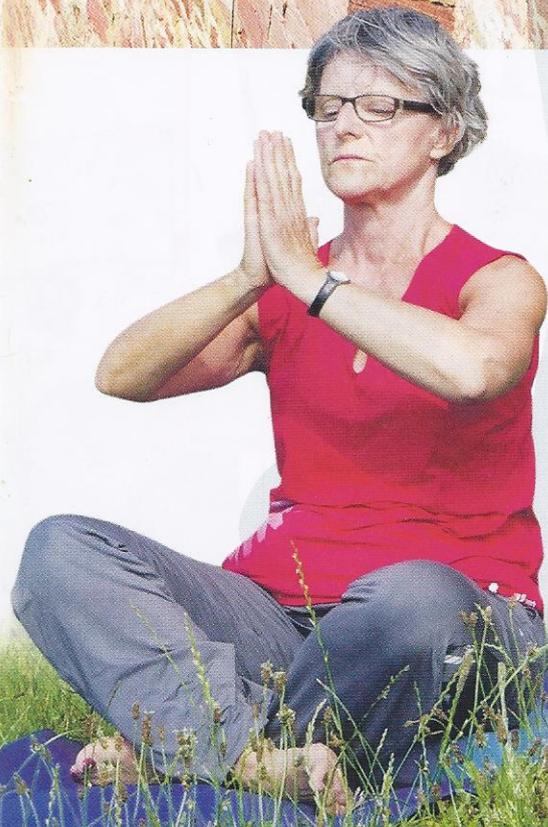
Im Sommer bietet Moni Schmitt dann Events wie das Yogafrühstück auf der Henneburg. Die Idee zur doppelten Entspannung kam ihr eher zufällig, als sie mit einem Unternehmen auf Wandertour war. Mittlerweile gibt es das Henneburg-Yoga schon seit drei Jahren, und auch der Wirt des Gastronomiebetriebs, Florian Herbert, hat sein Angebot auf die Bedürfnisse der Yogateilnehmer abgestimmt. »Oft kommen nach der Übungsstunde die Familienmitglieder noch zum Frühstück oder Essen«, berichtet er.

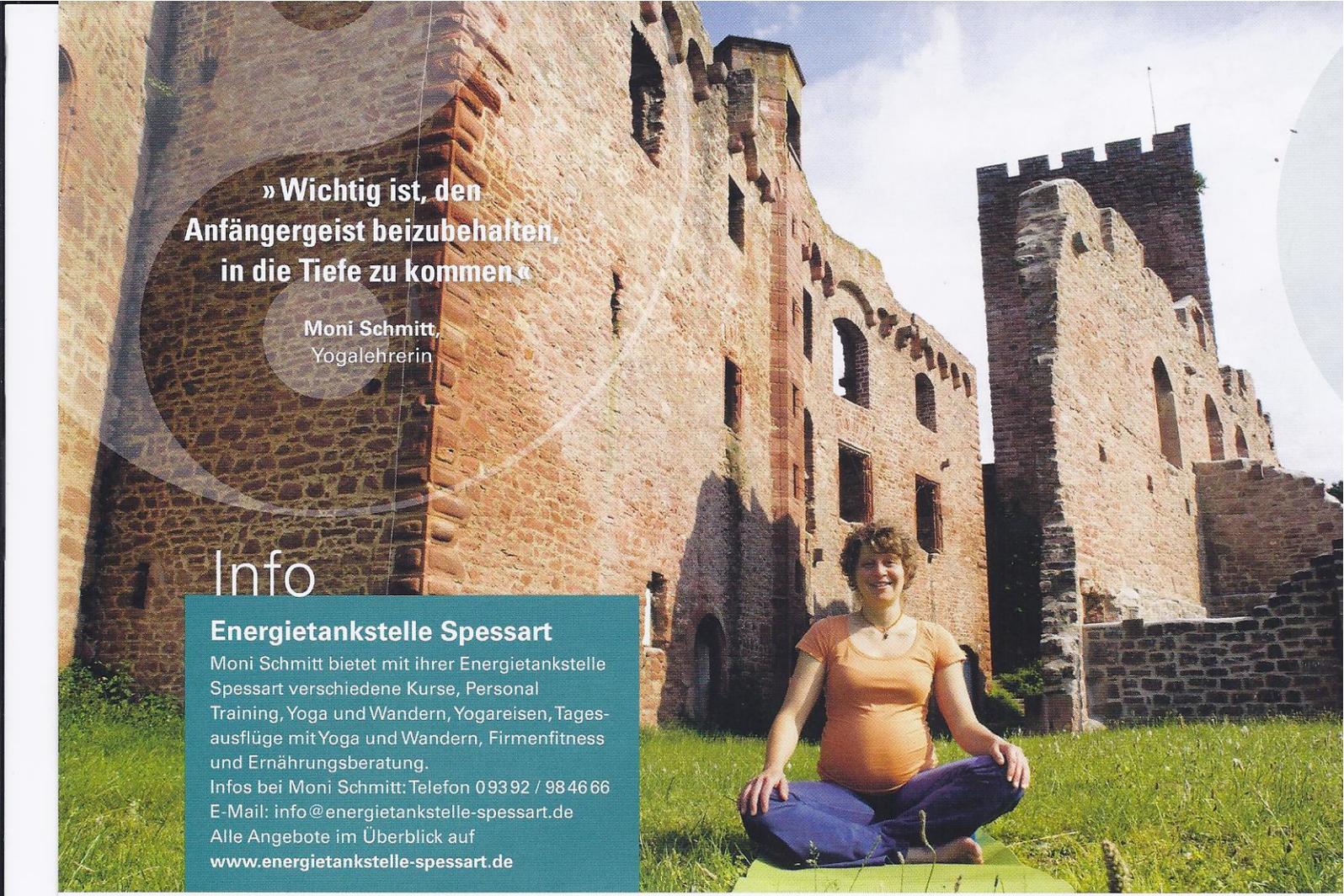
Neben der morgendlichen Tasse Kaffee gibt es in der Henneburg-Schänke größtenteils Produkte aus der Region – von der Wurst bis zum Käse.

Neben dem Freiluft-Yoga wie auf der Henneburg können auch Yogawanderungen ein intensives Erlebnis sein. Dabei geht es nicht einfach nur durch den Spessart: Auf den Touren, zum Beispiel am Wilden See im Hunsrück, gibt es Zwischenstopps zum Kräutersammeln oder Wassertreten und eben Yoga-Einheiten. Bewusst die Natur zu

»Yoga hat mich total runtergeholt.«

Moni Schmitt,
Yogalehrerin



A woman with curly hair, wearing an orange t-shirt and purple pants, is sitting in a meditative lotus position on a green mat in a grassy field. Behind her is a large, multi-story stone castle with many windows and a crenellated tower. The sky is blue with some clouds. A large, semi-transparent circular graphic is overlaid on the left side of the image.

» Wichtig ist, den
Anfängergeist beizubehalten,
in die Tiefe zu kommen «

Moni Schmitt,
Yogalehrerin

Info

Energietankstelle Spessart

Moni Schmitt bietet mit ihrer Energietankstelle Spessart verschiedene Kurse, Personal Training, Yoga und Wandern, Yogareisen, Tagesausflüge mit Yoga und Wandern, Firmenfitness und Ernährungsberatung.

Infos bei Moni Schmitt: Telefon 09392 / 984666

E-Mail: info@energietankstelle-spessart.de

Alle Angebote im Überblick auf

www.energietankstelle-spessart.de



von
**Miriam
Schnurr**

erleben, zu fühlen und zu erfahren steht dabei immer im Vordergrund. Deswegen wird auch schon mal schweigend gewandert: Statt selbst Geräusche zu machen, werden Geräusche aus der Natur »gesammelt«.

Gelaufen wird stets im gemütlichen Tempo, vier bis fünf Stunden lang. Hier geht es

nicht um Sport, sondern um die Sinneserfahrung.

Denn wichtig ist sowohl beim Wandern als auch in den Kursen die Schulung der körperlichen und geistigen Wahrnehmung – das zu vermitteln, ist Moni Schmitt ein Anliegen. »Man geht bewusster durchs Leben«, lernt sich selbst besser kennen. Und könne gleichzeitig den Körper kräftig und flexibel halten.

Der Bedarf nach Yoga sei groß, sagt Moni Schmitt, die mit ihrer Energietankstelle im Spessart eine Nische gefunden und gefüllt hat. Die Mischung aus Bewegung und »Runterkommen« findet regen Zuspruch, und auch das Gruppenerlebnis tut vielen Menschen gut, hat sie feststellt.

Für die Übungen gibt es verschiedene Ansätze. Das wichtigste ist Körperbewusstsein und Wahrnehmung mit sanften Dehn- und Kräftigungsübungen. »Die können auch ohne komplizierte Übung anstrengend sein«, weiß Moni Schmitt.

»Yoga kommt ursprünglich aus Indien, war zunächst eine reine Philosophie, bei der es um Meditation und die Anbindung an etwas Göttliches, Höheres im eigenen Inneren ging«, erklärt sie. Die ersten Körperübungen, die vor 600 Jahren dazukamen, seien zunächst Reinigungsrituale wie Fasten gewesen.

Einfach mal loslassen

Heute steht Yoga für den Ausgleich zum Alltag, die Beschäftigung mit sich selbst. »Was denke ich eigentlich und warum?« Solche Fragen sind genauso Bestandteil wie die Bereitschaft, einfach mal loszulassen.

Atmung, Übungen, Philosophisches: jeder Kurs von Moni Schmitt dreht sich um ein bestimmtes Thema. Die Lehrerin hat Rituale um die Stunde herumgebaut. Der Beginn ist immer gleich: Alle sitzen, konzentrieren sich auf sich selbst, und fragen sich, wie es ihnen geht. Das ist wichtig, um runterzukommen. Zum Schluss sitzen die Teilnehmer wieder und stellen sich dieselbe Frage, um zu schauen, was sich in ihnen verändert hat.

Wichtig bei allen Übungen ist der Atem. Die Übungen sind an den Rhythmus der Atmung angepasst – nicht umgekehrt. Das hilft beim Konzentrieren.

Geduld ist allerdings gefragt bei Yoga. Oft dauert es bis zu einem halben Jahr, bis sich die Wirkungen voll entfalten.

So wie die Heldenstellung, bei der man mit den Füßen parallel und fest steht, sich ausrichtet, das Be-

**»Man hat eine Stunde
nur für sich, konzentriert
sich voll und ganz auf
den eigenen Körper und
das Empfinden.«**

**Elfriede und Marion,
Kursteilnehmerinnen**

cken ist aufrecht wie eine gefüllte Schale. Brustraum und Schultern werden weit geöffnet, der Nacken wird lang, rechtes Bein nach hinten, Becken aufgerichtet, kein Hohlkreuz, die Beine bleiben stabil. Beim Einatmen werden die Arme nach oben genommen, der Atem wird angehalten, dann gewechselt.

Ob die Übung reibungslos klappt, ist erst einmal zweitrangig. »Man wächst mit der Zeit hinein«, sagt Schmitt. Es zähle weniger der Leistungsgedanke und ob ich eine Übung perfekt hinbekomme, sondern was ich dabei empfinde und wie mein Körper reagiert. Eine Übung wie die Heldenstellung wird daher immer wieder aufs Neue anders erfahren und empfunden.

»Wichtig ist, den Anfängergeist beizubehalten, in die Tiefe zu kommen«, fasst Moni Schmitt zusammen. Die Haltung wird im Laufe der Zeit intensiver. Und Yoga zu einer ganzheitlichen Übungsmethode für Körper, Seele und Geist.

Info

Die Henneburg

Die ausgedehnte Ruine der Henneburg befindet sich am Maintalhöhenringweg etwa 100 Meter über dem rechtsmainischen Stadtprozellen (früher Prozellen) am Südrand des Spessarts auf einem Sandsteinausläufer des Kühlsbergs. Zwischen Stadtprozellen und der Henneburg schützt ein 70 Meter tiefer Taleinschnitt die Westflanke der Burg. Nach Norden ist die Anlage durch einen Halsgraben geschützt, nach Südosten fällt der Kühlsberg steil zum Main hin ab. Die Henneburg ist eine der größten Burgruinen Bayerns: Um 1200 errichteten die Schenken von Klingenberg die Burg Prozellen als Grenzbefestigung. Fast 200 Jahre war sie Sitz des Deutschen Ordens und diente zuletzt dem mainzerischen Amtskeller als Amtssitz. Im 16. Jahrhundert wurde sie verlassen und zerfiel im Laufe der Zeit. Die Zufahrt zur Henneburg liegt direkt in Stadtprozellen. An der Burg selbst gibt es einige Parkplätze. Zwei Türme können bestiegen werden und bieten eine tolle Aussicht auf die Umgebung. Die Burg kann ganzjährig besichtigt werden, der Eintritt ist frei. Führungen auf die Henneburg bietet **Monika Kirchner-Kraft an, Telefon 09392 / 7794, E-Mail: monika-kirchnerkraft@web.de**

