

MAIN ECHO FERIENKALENDERAKTION

Yoga und Bogenschießen

Ferienkalender: Während die Mütter Körper und Geist entspannen, feuern die Kinder auf Plastik-Tiere und Zielscheiben

Dammbach Während Jungs und Mädels die Sehnen ihres Bogens spannen, lassen die Mütter ihre Seele beim Yoga baumeln: Am Freitag hat Moni Schmitt bei den Ferienspielen auf dem Hofgut Hundsrück bei Dammbach einen Yoga-Kurs für Mütter gegeben. Die Kinder trollten in Wald und Wiesen umher. Im Anschluss grillten sie gemeinsam mit ihren Eltern Würstchen am Lagerfeuer.



Bogen spannen - oder auf der Matte locker machen: Aufgeteilt waren die Aktivitäten von Kindern und Müttern beim Main-Echo-Ferienkalender-Termin in Dammbach. Foto: Harald Schreiber

»Wir haben mit unserem Bogen auf Plastik-Tiere geschossen«, erzählt Leo Staab aus Kleinwallstadt. Das erlegte Wild: »Fuchs, Bär, Wildschwein, Wolf und Dachs«, zählen der Elfjährige und die siebenjährige Franziska Usinger aus Kleinwallstadt auf. Im Wald, den die beiden zur Jagd auf die Kunststoff-Tiere durchstreift haben, feuerten sie »auch auf Zielscheiben«, ergänzt die Grundschülerin Franziska Usinger. »Wir haben einfach drauf losgeschossen«, sagt Leo Staab.

Neun Mütter räkeln sich derweil über zwei Stunden unter den sanften Anweisungen von Moni Schmitt. Auf bunten Matten in der renovierten Scheune des Hofguts praktizieren sie Yoga. Das ist eine Mischung aus Gymnastik, Körperwahrnehmung, Dehnung und Atemübungen. Yoga-Lehrerin Schmitt erklärt, dass Yoga hierzulande den »Touch« habe, nur für Frauen zu sein. In Indien hingegen, wo Yoga herkommt, werde es hauptsächlich von Männern praktiziert.

Simone Heilmann probiert sich das erste Mal in Yoga: »Lange, schön, anstrengend und befreiend« empfand sie die Übungen. Besonders wohltuend empfindet die 39-Jährige, die im Büro arbeitet, die Rückenstreckung. Im Vordergrund steht natürlich die Entspannung. »Das Zeitgefühl geht beim Yoga verloren.«

Ausgleich zum Berufsalltag

Yoga ist kein Wettbewerb, eigne sich gut als Ausgleich zum Beruf, in dem Leistungsdruck herrsche, sagt Lehrerin Schmitt: »Yoga ist für den Menschen da.« Es solle »vom fremdbestimmten Alltag zur Selbstbestimmtheit« führen. Der Gedanke dahinter ist es, nicht nur für den Körper oder nur für den Geist etwas zu tun: »Es verbindet Körper, Seele und Geist.«

Die Fitness-Ökonomin habe durch die Übungen »viel für das Privat- und Berufsleben mitgenommen«. Früher sei sie »starr in manchen Dingen« gewesen. Yoga habe ihr eine andere Perspektive eröffnet. Seit fünf Jahren praktiziert sie Yoga, seit drei ist sie Lehrerin. Anfang April hat sie sich selbstständig gemacht. Kevin Zahn