

# Mit Yoga zur inneren Balance

Er ist Präsident des Schweizer Yogaverbandes und Vorstandsmitglied der Europäischen Yoga Union: Roland Haag führt in Amriswil auch eine eigene Schule. Ein Blick in den Unterricht zeigt, wie einfach man zum Gleichgewicht finden kann.

MAYA MUSSILIER

**AMRISWIL.** Gedämpfte Entspannungsmusik ist im Vorzimmer zu hören. Ein neugieriger Blick durch die offenstehende Türe zeigt, die Matten liegen bereit, die Stimmung im Yoga-Raum wirkt einladend. Schon treffen die ersten Teilnehmer der Gruppe ein, um sich von ihrem anstrengenden Arbeitstag zu lösen. Jeder nimmt einen Platz ein und wartet in Ruhe auf den Beginn der Stunde.

## Dehnung und Gleichgewicht

Yoga-Lehrer Roland Haag vorbeugt sich mit gefalteten Händen vor der Gruppe, die Teilnehmer tun es ihm gleich.

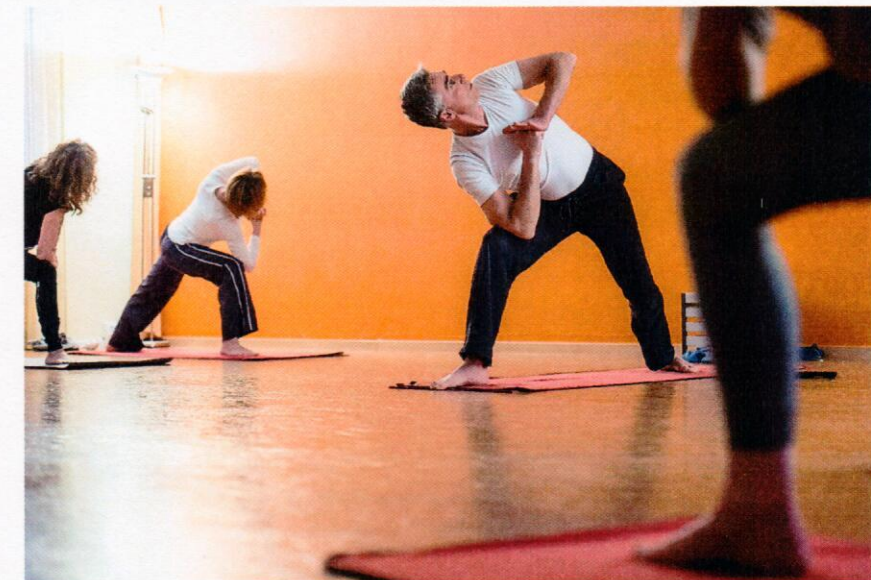
Diese ruhige und achtungsvolle Begrüssung lässt den Alltag bereits etwas in den Hintergrund verschwinden. Die meisten Teilnehmer üben Yoga schon länger aus. Viele Worte braucht es darum nicht. Ruhig erfolgen die Anweisungen von Roland Haag, der in der Mitte die Übungen vornimmt und zeitgleich nehmen die Teilnehmer die gewünschte Haltung ein. Keine Akrobatik aber viel Dehnung und Balance braucht es für die Übungen. Auch diese lassen die Schweißtropfen zwischendurch fließen.

Die Ruhe im Yoga-Raum tut gut. Jeder ist konzentriert und horcht während den Übungen in den Körper hinein. Zum Abschluss dürfen sich alle hinlegen und den Körper einfach schwer werden lassen. Totale Entspannung ist angesagt.

## Das hat nichts mit Guru zu tun

Etwas müde aber gleichzeitig erfrischt und erfüllt mit innerer Ruhe machen sich die Teilnehmer nach einer guten Stunde auf den Heimweg. Die 53-jährige Jasmine macht schon seit 23 Jahren Yoga. «Wenn man einmal angefangen hat, wird es zu einem Bedürfnis sagt sie. Der 65-jährige Robert Walz und seine 59-jährige Frau Gabi kommen schon seit sieben Jahren von Wittenbach nach Amriswil.

Obwohl seine Frau anfangs einige Überredungskünste gebraucht hat, macht Robert Walz heute begeistert Yoga. «Das hat nichts mit Guru und Esoterik zu tun», sagt er und bedauert, dass nur wenige Männer in den Yoga-



Roland Haag zeigt vor, wie es geht. Die Übungen sorgen für einen guten seelischen und körperlichen Ausgleich.

Bild: Reto Martin

stunden anzutreffen sind. «Bei uns machen unterdessen auch die beiden Töchter Yoga», sagt Gabi Walz.

## Ferien für die Seele

Begeistert zeigt sich auch Katharina Ambühl. Die 59-Jährige kommt seit sieben Jahren in die Yoga-Gruppe. «Ich kann noch so müde sein, hier komme ich im-

mer fit wieder raus», schwärmt sie. Sie merke deutlich, wie sich ihr Wohlbefinden und die Beweglichkeit durch Yoga verbessert hätten.

«Ich mache gerne Sport und bin dabei eher ein Hauruck-Typ», sagt die 45-jährige Sabine Berbig. Nie hätte sie sich träumen lassen, eines Tages Yoga zu praktizieren. Als sie dieses sanfte

aber anspruchsvolle Training kennenlernte war sie überrascht. «Ich war damals im Kopf total gestresst und Yoga war für mich wie Ferien für die Seele.»

## Für jedes Alter

Dass Yoga etwas für jedes Alter ist, zeigt sich an den Schülern von Roland Haag. «Bis vor kurzem hatten wir eine 81-jährige Frau in einer der Klassen. Eine Obergrenze gibt es nicht.» Er habe einen Freund, der im Emmental Yoga unterrichtete. «Dieser ist selbst schon über 80 Jahre alt. Er hat mir aber mal erzählt, dass er eine Klasse habe, in der er der Jüngste sei.»

Wie gut es tut, mit Yoga die Energie umzulenken hat Roland Haag vor vielen Jahren an sich selbst entdeckt. «Ich war als Sportler später als Manager sehr viel unterwegs und oft gestresst», erzählt er. Als er 1988 von Australien nach Europa umgesiedelt ist, hat er angefangen Yoga zu praktizieren. «Das hat mir geholfen wieder ruhiger zu werden.»

Lange habe er nur für sich selbst Yoga praktiziert. Doch irgendwann kam der Wunsch auf, das Gelernte weiter zu vermitteln. «Ich habe mit meiner Frau darüber gesprochen und mit ihrer Unterstützung die vierjährige Ausbildung absolviert. Als der Umzug von Mailand in die Schweiz erfolgte, begann Roland Haag in Romanshorn Yoga zu unterrichten. Vor bald zehn Jahren haben er und seine Frau Anita schliesslich das Yoga & Ayurveda Center ([www.feelyoga.ch](http://www.feelyoga.ch)) an der Poststrasse in Amriswil eröffnet. Seit 2008 ist Roland Haag Präsident des Schweizer Yogaverbandes, ([www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)) dem Berufsverband für Yogalehrer und vor einem Jahr wurde er in den Vorstand der Europäischen Yoga Union gewählt.

Interessierte können unverbindlich eine Yogastunde besuchen. Anmelden können sie sich unter Telefon 071 410 23 06, oder via E-Mail unter [rolandhaag@bluewin.ch](mailto:rolandhaag@bluewin.ch).

## Seminar Zwei Tage mit Ravi Ravindra im Yoga & Ayurveda Center Amriswil

Professor Ravi Ravindra reist durch Europa. Zwischen seinem Auftritten in Paris und Amsterdam legt er am 30. und 31. Mai für ein Seminar auch einen Zwischenstopp in Amriswil ein. In diesem Seminar werden verschiedene Arten von Yoga und die vielen Hindernisse auf dem Weg eines spirituellen Suchers auftreten behandelt. Ravi Ravindra zeigt Wege auf, wie man

diese Hindernisse überwinden kann. Die Vorträge von Ravi Ravindra werden auf Englisch gehalten und professionell auf Deutsch übersetzt. Das Seminar beginnt am Samstag und Sonntag jeweils um 10 Uhr und endet um zirka 16.30 Uhr. Anmeldungen bei Roland Haag unter Telefon 079 811 68 75 oder per E-Mail unter [rolandhaag@bluewin.ch](mailto:rolandhaag@bluewin.ch). (mus)