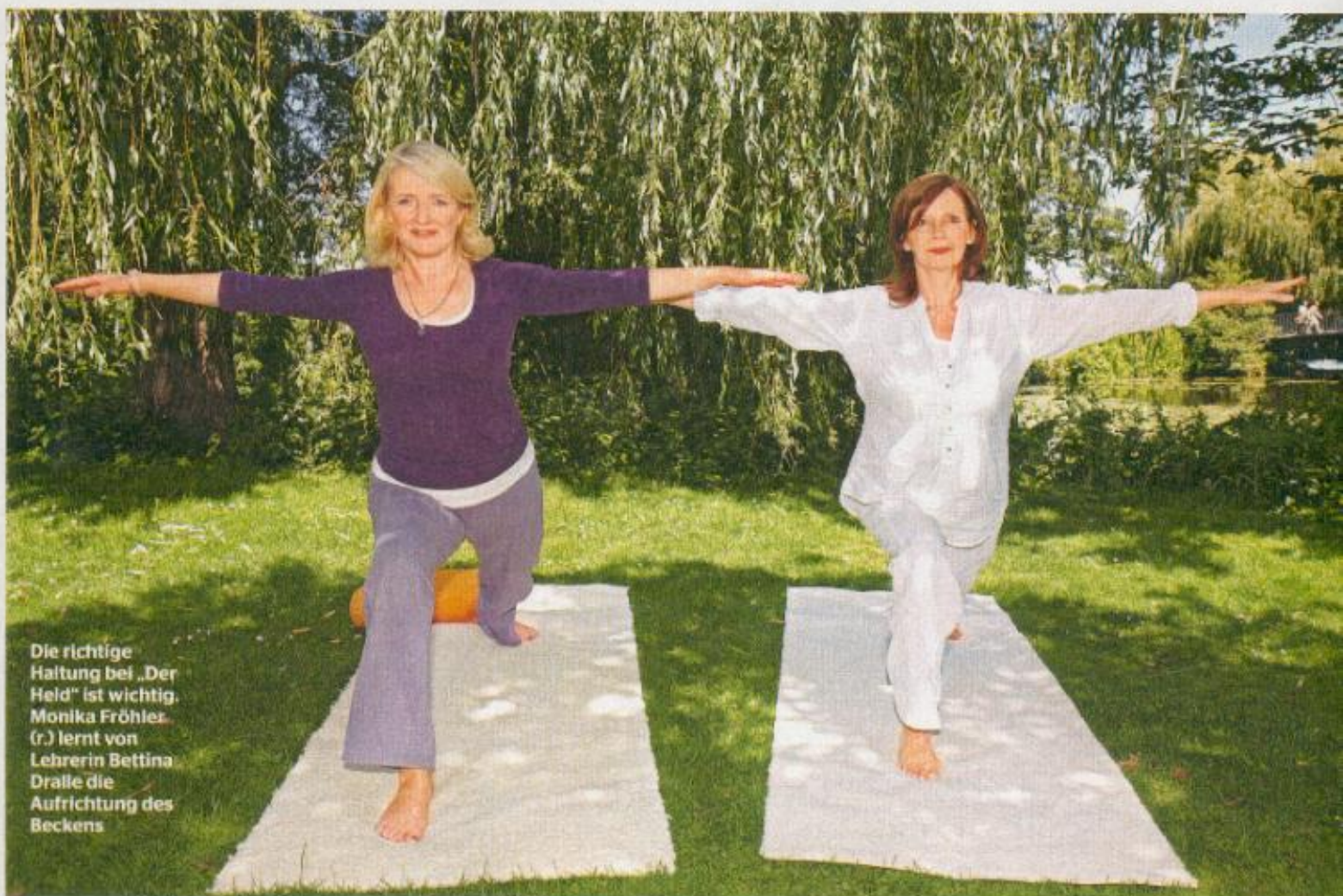


Hier erzählen zwei Frauen und ein Mann, wie sie ihre Yoga-Form gefunden haben und warum sie ihnen so guttut

„Wir haben unsere Mitte



Die richtige Haltung bei „Der Held“ ist wichtig. Monika Fröhler (r.) lernt von Lehrerin Bettina Dralle die Aufrichtung des Beckens

Monika Fröhler (50), Inhaberin eines Reisebüros

„Hatha-Yoga tut mir gut: Es ordnet den Geist und gibt neue Kraft“

„Mein Motto: In jeder Krise steckt auch eine Chance. Denn wer unter Druck gerät, sucht nach Lösungen. Meine Krise fing vor fünf Jahren an. Nach sieben Jahren Beziehung war ich wieder Single, hatte mein eigenes Reisebüro zu stemmen, musste mich um meine beiden Söhne kümmern und litt oft unter Existenzängsten. Um wieder ins

Gleichgewicht zu kommen, probierte ich Hatha-Yoga aus. Das ist eine Yogaform, die sehr langsam ausgeführt wird - deswegen war sie für Einsteiger wie mich sehr geeignet. Schon am Probeabend spürte ich eine positive Wirkung: Die Übungen ordneten die Gedanken, lösten meine Verspannungen, und der Stress fiel ab. Meine Lehrerin Betti-

na Dralle erklärte mir, dass Yoga helfe, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Und das stimmte! Seitdem gehe ich jede Woche zum Kurs. Durch das regelmäßige Üben habe ich auch kaum Probleme mit den Wechseljahren. Und ich spüre viel mehr Spannkraft und Energie in meinem Körper als früher.“



Monika Fröhler geht in Hamburg zu Bettina Dralle, Tel. 040-4200080, www.yogahamburg.com Bundesweit: www.yoga.de