



Katja Ide (35) zeigt die Yoga-Übung „Stehender Bogen“. „Das fördert die Konzentration und das Gleichgewichtsgefühl“, erklärt die Yoga-Lehrerin. OZ-Foto: Axel Meyer

Yoga bei den Mönchen gelernt

Warnemünde. „Wie soll es erst werden, wenn ich 60 bin?“, fragte sich Katja Ide vor zehn Jahren. Damals war sie Mitte zwanzig, arbeitete im Büro eines Steuerberaters in Hamburg und litt vom vielen Sitzen unter Verspannungen. Per Zufall schnupperte sie in einen Yoga-Kurs rein und merkte, „dass ich trotz Fitness total ungelenktig war“.

Die in Ludwigsfelde Geborene kam rasch auf den Geschmack und steigerte mit den Yoga-Übungen nicht nur ihr körperliches Wohlbefinden – „ich wurde auch viel gelassener“. Das wollte die Bilanzbuchhalterin, die in Wismar BWL studiert hatte, nun auch anderen Menschen vermitteln. Die junge Frau wurde Yoga-Lehrerin, bot zunächst in einem Rostocker Sportstudio das so genannte Power-Yoga an, eine Form, bei der die Übungen rasch hintereinander ausgeführt werden.

Aber Yoga sei mehr als die Körperübungen, sagte die 35-Jährige. Dazu

OZ Persönlich

gehörten auch Atmung, Entspannung, Ernährung und positives Denken. „Es ist eine Philosophie, die sich durch das ganze Leben zieht“, so Katja Ide, die vor vier Jahren von Rostock erneut nach Hamburg zog und seitdem zwischen den Hansestädten pendelt.

Vor kurzem reiste sie nach Österreich und absolvierte bei Yoga-Mönchen einen vierwöchigen Kurs für das klassische Hatha-Yoga. Das volle Programm: morgens um 5.30 Uhr raus aus den Federn und bis 22 Uhr meditieren, Yogaübungen, singen. „Da kann man sein Ego zu Hause lassen.“ Es hat sich gelohnt: Seit einigen Wochen darf sich Katja Ide nun Sivananda-Yoga-Lehrerin nennen.

Neben ihrer buchhalterischen Tätigkeit für mittelständische Unternehmen in Rostock und Hamburg bietet Katja Ide im Zweitjob jetzt diese Hatha-Yoga-Kurse an. Ab November in Warnemünde. Elke Kammerer, leitende Physiotherapeutin der Praxis Renate Foth, wurde auf die Yoga-Lehrerin aufmerksam. „Yoga liegt im Trend“, sagt Elke Kammerer. Das kann Katja Ide bestätigen. Viele Menschen würden unter Dauer-Stress und negativer Stimmung leiden. „Ihnen möchte ich helfen, mit Yoga aus dieser Situation zu kommen.“ In spätestens fünf Jahren wollen Katja Ide und ihr Mann, ein Rechtsanwalt, ihren Lebensmittelpunkt komplett nach Rostock verlegen. Wegen der schönen Stadt und der Natur – und weil’s hier nicht so hektisch zugeht. AXEL MEYER

Weitere Infos und Anmeldungen für den Yoga-Kurs bei der Physiotherapiepraxis Renate Foth, Lortzingstraße 20/21, ☎ 0381 / 519 05 56.