

# Seit 25 Jahren eine Quelle des Wohlfühlens

Die Yoga-Schule von Hannelore Voll in Nastätten feiert Jubiläum

Von Ulrike Bletzer

■ **Nastätten.** „Yoga bringt mich immer wieder zu mir selbst“, sagt Hannelore Voll – eine durch und durch wohlthuende Erfahrung, die sie seit Jahr und Tag auch anderen Menschen vermittelt. Seit einem Vierteljahrhundert, um genau zu sein: Die Iyengar-Yoga-Schule Vairagia in Nastätten, deren Inhaberin Hannelore Voll ist, feiert in diesen Tagen ihren 25. Geburtstag – Grund genug, um auf die Anfänge dieser kleinen, aber sehr feinen Einrichtung zurückzublicken.

Oder besser noch, auf Hannelore Volls Kindheit, aus der sich erklärt, warum für sie Praktiken zugunsten des körperlichen und seelischen Wohlbefindens schon immer eine besonders große Rolle spielten. Im Kriegsjahr 1944 geboren, litt Hannelore Voll bereits als Säugling an Rachitis, hatte später mit starken Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen zu kämpfen. Anfang der 1960er-Jahre begann sie mit gymnastischen Übungen, machte irgendwann sogar die Übungsleiterlizenz und gründete einen Gymnastikverein. „Bei der Schlussentspannung habe ich immer wieder Yogaübungen eingebaut“, erzählt sie. Denn auch damit sammelte sie schon früh Erfahrung. So richtig los ging es mit dem Yoga aber erst in den 1990er-Jahren, als sie auf das Iyengar-Yoga stieß – benannt nach seinem Gründer, dem indischen Yoga-Lehrer B.K.S. Iyengar. „Ich habe Iyengar-Yoga-Kurse besucht, die mir sehr, sehr gut gefallen haben“, erzählt

Hannelore Voll und erklärt, eine der Besonderheiten dieser Yoga-Richtung sei die Arbeit mit Hilfsmitteln wie zum Beispiel Gurten oder Seilen, die eine präzisere Ausführung der Übungen ermöglichen.

Fast überflüssig zu erwähnen, dass es nicht bei Kursbesuchen blieb: 1995 und damit fünf Jahre, nachdem sie von Heidenrod nach Nastätten gezogen war, begann Hannelore Voll ihre dreijährige Ausbildung bei Rita Keller, der Leiterin des Iyengar-Yoga-Instituts Rhein-Ahr in Bad Neuenahr. „Diese Ausbildung beinhaltet eine intensive Übungspraxis und vermittelt Kenntnisse in Anatomie, Physiologie, Psychologie, Philosophie und Pädagogik“, berichtet sie und erinnert sich noch gut an die drei

„Einige von denen, die damals bei mir angefangen haben, sind auch heute noch dabei.“

Hannelore Voll

Lehrproben, bei denen es Schüler in der Kunst des Yoga zu unterweisen galt. Auch wenn sie das Diplom erst 1998 in der Tasche hatte, durfte sie bereits nach der zweiten Lehrprobe unterrichten und eröffnete im September 1997 ihre eigene Yoga-Schule. Zunächst an ihrer früheren Adresse in der Nastätter Rheinstraße, wo im Yoga-Raum gerade einmal vier Schüler Platz fanden. Aber, so freut sie sich: „Einige von denen, die damals bei mir angefangen haben, sind auch heute noch dabei.“ Und kommen zum Steinsberg 12, wohin Hannelore Voll im Millennium-Jahr 2000 umgezogen ist und, wer hätte das gedacht, im Souterrain umgehend einen neuen, diesmal deutlich größeren Yoga-Raum eingerichtet hat.

Der Unterricht dort sei sehr intensiv, sagt Hannelore Voll: „Aber wir lachen auch viel und haben viel



Hannelore Voll betreibt seit 25 Jahren eine Yoga-Schule in Nastätten. Mit 78 Jahren ist sie noch äußerst beweglich und agil.

Foto: Ulrike Bletzer

Spaß miteinander.“ Allerdings, so gibt sie zu bedenken: „In Deutschland verstehen viele unter Yoga immer noch eine reine Entspannungstechnik. Was wir machen, ist aber in erster Linie Yoga-Gymnastik.“ Schließlich sei B.K.S. Iyengar von einem überzeugt gewesen: „Wenn der Körper nicht trainiert ist und die Muskulatur schmerzt, kann der Geist nicht ruhig werden.“ Übrigens: Das von Iyengar gegründete Institut in der indischen Stadt Pune, wo weltweit renommierte Yoga-Lehrer unterrichten, hat Hannelore Voll mehrmals besucht – ebenso, wie sie sich in Deutschland und Österreich regelmäßig weiterbildet.

Schließlich lernt man nie aus, wenn es darum geht, anderen Menschen Yoga zu vermitteln. „Ich lege großen Wert darauf, individuell auf die Schüler einzugehen, und

orientiere mich immer am Schwächsten in der Gruppe“, sagt sie und fügt hinzu, ihre Schüler bekämen auch Hausaufgaben – meist dahingehend, möchte Hannelore Voll aus Altersgründen nicht mehr, wie sie sagt. Stattdessen hat sie Schüler, Nachbarn und Bekannte privat zu sich eingeladen. Apropos Altersgründe: Die nimmt man ihr nicht so ohne Weiteres ab, wenn man sieht, wie agil die 78-Jährige ihre Yoga-Übungen vorführt. „Das Lernen zieht sich wie ein roter Faden durch mein Leben“, sagt die Frau, die mit über 60 noch mit dem Klavierspielen anfang, außerdem mit Begeisterung im Garten arbeitet und natürlich viel Freude an ihren fünf Enkelkindern und dem Urenkel hat. Trotzdem stellt sich die Frage: Warum denkt Hannelore Voll in einem Alter, in dem

andere längst eine ruhige Kugel schieben, noch nicht daran, mit dem Unterrichten aufzuhören? „Weil es einfach schön ist, Kontakt mit Menschen zu haben“, antwortet sie und schickt hinterher: „Außerdem kann ich mit den Einnahmen viele Hilfsprojekte unterstützen.“ Und natürlich tut sie sich mit dem Iyengar-Yoga nicht nur deshalb, weil es ihre Rückenschmerzen lindert, auch selbst etwas Gutes. Es sei zwar keine Geheimwaffe, sagt sie. Aber: „Man wird dadurch gelassener.“ Eine ehemalige Kollegin bei der Kreisverwaltung in Bad Schwalbach, wo sie früher arbeitete, habe ihr bestätigt, dass sie durch das Yoga selbstbewusster, ruhiger und klarer geworden sei, fügt sie hinzu: „Ich bin sehr dankbar, dass ich für mich diesen Weg gefunden habe.“

Wetten, dass viele ihrer Schüler am 24. September zu der kleinen Jubiläumsfeier kommen werden?

Denn richtig groß feiern wie noch vor fünf Jahren beim 20. Geburtstag, als sich die Yoga-Schule im Rahmen des Nastätter Stadtfests präsentierte, möchte Hannelore Voll aus Altersgründen nicht mehr, wie sie sagt. Stattdessen hat sie Schüler, Nachbarn und Bekannte privat zu sich eingeladen.

## Unterschiedliche Kulturen tauschen sich aus

Interkulturelle Woche Diez-Aar-Einrich startet am Sonntag auf dem Marktplatz in Diez

■ **Diez/Aar-Einrich.** Die Interkulturelle Woche Diez-Aar-Einrich zählt seit vielen Jahren zu den Veranstaltungen, die verschiedene Kulturen in der Region miteinander verbinden. So auch in diesem Jahr, wenn verschiedene Institutionen aus Diez und Aar-Einrich gemeinsam dazu einladen.

Sie ist vor allem ein Raum der Ermutigung. In ihrem Rahmen gelingt es immer wieder zu zeigen, dass Vielfalt unser Zusammenleben nicht gefährdet, sondern gefeiert werden kann. Gemeinsam wehren sich die Organisatoren gegen Schubladendenken und werben für den toleranten Umgang der Kulturen miteinander. Die gesellschaftlichen Diskurse um Zuwanderung, eine offene Gesellschaft sowie Rassismus und Ausgrenzung wandeln sich ständig, sind aber immer aktuell. Die Interkulturelle Woche bringt sich hier mit positiven und Mut machenden Veranstaltungen seit vielen Jahren beharrlich ein.

Als Gemeinschaftsaktion der ehrenamtlichen Flüchtlingshilfeinitiativen der Region in Kooperation mit professionellen Organisationen aus der Migrationshilfe und dem Beirat für Migration und Integration der Stadt Diez wird von Sonntag, 25. September, bis Montag, 3. Oktober, eine regionale interkulturelle Woche in Diez und der VG Aar-Einrich durchgeführt. Wo immer Positionen vertreten werden, die ausgrenzen, beleidigen, herabwürdigend und spalten, braucht es Courage, dem entgegen zu treten – in der Familie, im Beruf, in der Nachbarschaft, im Sport und auch in der eigenen Gemeinde. Wo Menschen bedroht oder angegriffen werden, weil sie sich für die



„Choro Café“ werden am Montag, 3. Oktober, im Kreml Café begeistern. Die Gruppe besteht aus (von links) Timothy Färber, Jennifer Möbius, Kuno Wagner und Gerd Hartmann.

Foto: Interkulturelle Woche

Würde anderer Menschen einsetzen, kann es keine Kompromisse geben. Ziel der gemeinsamen Woche ist die Sensibilisierung und Aktivierung von engagierten Menschen für mehr Integration und Toleranz.

Die beteiligten Gruppierungen – das sind die Flüchtlingshilfe „Untere Aar“, das Mehrgenerationen-

### Virtuose Musik der 20er-Jahre

Choro ist eine Instrumentalmusik, die in den 20er-Jahren in Brasilien populär geworden ist. Wie beim Jazz in Nordamerika verschmolzen auch dort europäische und afrikanische Einflüsse. Entstanden ist dabei eine virtuose, rhythmische Musik, die mit viel Spaß vorgebracht wird. Es treten auf: Jennifer

haus Kreml Kulturhaus, das Haus der Familie in Katzenelnbogen, die Arbeiterwohlfahrt (AWO) Rheinland, das regionale Diakonische Werk Rhein-Lahn, das Dekanat Nassauer Land, die katholische Kirchengemeinde St. Christophorus Diez, der Beirat für Migration und Integration (BMI) der Stadt Diez, der Willkommenskreis Diez

Möbius (Flöte), Kuno Wagner (Gitarre, Mandoline), Gerd Hartmann (Bass) und Timothy Färber (Perkussion). Das Konzert ist am Montag, 3. Oktober, 13 Uhr, im Kreml-Café-Biergarten. Der Eintritt ist frei, eine Tischreservierung ist möglich unter Tel. 06430/929 720 im Kreml-Café. red

und die Initiative für Dialog, Integration und Kultur (IDIK) – haben ein buntes Programm zusammengestellt. Eröffnet wird die Interkulturelle Woche am Sonntag, 25. September, um 15 Uhr am Marktplatz Diez mit einigen Eröffnungsreden von kommunalpolitischen Vertretern sowie einem Trommel-event von Matthias Schachl. Dem folgt um 18 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst in der Herz-Jesu-Kirche in Diez. Den Abschluss bildet ein Filmspecial im Kreml Kulturhaus am Montag, 3. Oktober, um 12 Uhr mit anschließender Diskussion. Gezeigt wird der vielfach prämierte Film „Die andere Seite der Hoffnung“ des finnischen Regisseurs Aki Kaurismäki. Ausklängen wird die IKW mit Liveklängen von Choro Café im Kreml-Biergarten. red

## Weniger Tiere bei Vogelzug gezählt

Naturschutzbund spricht von einem drastischen Rückgang der Populationen – Nistplätze fehlen oft

■ **Diez/Rhein-Lahn.** Hunderte von Schwalben, überwiegend Mehlschwalben, aber auch Rauchschwalben und Stare überqueren in diesen Tagen unsere Region. Greifvögel, wie dieser in den Süden abwandernde Baumfalken, nutzt diese Zugzeit zur Beutejagd. Dabei gibt er sich gelegentlich – wie beispielsweise über den Feldern oberhalb von Diez – mit Insekten zufrieden.

Auch wenn die faszinierenden Kranichformationen noch etwa zwei Monate auf sich warten lassen, hat doch der Vogelzug längst begonnen, berichtete Winfried Lieber, Vorsitzender des Naturschutzbunds Nabu Rhein-Lahn. Doch der Vogelzug ist nicht mehr so ausgeprägt wie in vergangenen Jahrzehnten. Über einen Rückgang der ziehenden gefiederten Freunde um aktuell 600 Millionen Exemplare (im Vergleich zu 1980) in Europa wird berichtet, heißt es weiter in der Mitteilung des Nabu. Diese Zahl entspricht laut dem Naturschutzbund einer Abnahme der Vogelpopulation um fast 20 Prozent. Einzelne Arten hat es besonders hart getroffen: Der Haussperling hat 250 Millionen Tiere verloren und vom Star sind es 75 Millionen Individuen weniger. Zum kleinen Teil liegt das am Klimawandel, der einigen Arten ein Überwintern oder kürzere Zugstrecken gestattet. Die größte Bedrohung für die Vögel ist aber neben dem Insektenchwund und dem daraus resultierenden Nahrungsmangel die Veränderung der Feldflur. Flurbereinigungen haben

über Jahrzehnte für größere in sich geschlossene Anbauflächen gesorgt, in denen Hecken, Steinmauern, Tümpel und Gebüschinseln oder Altholzbestände beseitigt wurden.

Wo finden hier Vögel noch Deckung oder einen Nistplatz? Die Intensivierung der Landwirtschaft hat zum Einsatz eines breiten Arsenal an Insektiziden und Herbiziden geführt, die nicht nur zu einer dramatischen Verringerung der Insekten, sondern auch der Ackerkräuter geführt hat. Aber auch im städtischen Bereich gäbe es viel zu tun: Schottergärten und Grünflächen mit Kurzhaarschnitt sollten der Vergangenheit angehören, sowohl im privaten wie öffentlichen Bereich. Jeder Quadratmeter zählt. Büsche und Blühpflanzen oder Stadtbäume müssen Vögeln und Insekten wieder mehr Lebensraum bieten. Erfreulich ist, dass diese Erkenntnisse mehr und mehr Menschen erreichen und in praktisches Handeln umgesetzt werden. red



Der Nabu warnt vor einem Rückgang der Vielfalt bei den Vögeln, die sich jetzt auf den Weg gen Süden machen.

Foto: Winfried Lieber