

# Brett statt Matte: Yoga auf dem Balance Board

Um das Gleichgewicht auf dem wackeligen Untergrund zu halten, müssen Körper und Geist im Einklang sein. Das sorgt für mehr Achtsamkeit in Bezug auf den Körper und ist Entschleunigung pur.



Yoga auf dem Balance Board ist für Isabell Gronewald eine ausgezeichnete Methode, um Körper und Seele in ein neues Gleichgewicht zu bringen.



Spezielle Luftkissen sorgen beim Balance Board-Yoga für zusätzliche Instabilität.

Fotos: Silvana Brangenberg

## Von Silvana Brangenberg

Das Brett wackelt im Wechsel nach links und rechts, der Körper versucht das Gleichgewicht zu halten, jeder Muskel ist angespannt. Arme und Beine versuchen immerzu, für einen ausgeglichenen Stand auf dem instabilen Untergrund zu sorgen. Doch schon bald arbeiten Körper und Geist im Einklang und halten die Balance. Nein, hier wird kein Surfanfängerkursus beschrieben, sondern Stand-up-Paddling-Yoga – der neuste Yoga-Trend aus den USA. Wie beim Stand-up-Paddling (Stehpaddeln) stehen die Teilnehmer aufrecht auf ei-

nem Surfbrett im Wasser. Was fehlt, ist das Paddel, um sich damit fortzubewegen. Darauf kommt es beim SUP-Yoga auch nicht an.

### Training der Tiefenmuskulatur

Das schwimmende Brett ersetzt die Yoga-Matte und ist damit als Untergrund deutlich instabiler. Yoga-Übungen erfordern mehr Konzentration und Balance. Durch das Halten des Gleichgewichts wird die Tiefenmuskulatur besonders intensiv trainiert. Sie gibt dem Körper Halt und Form und stabilisiert die Gelenke. SUP-Yoga ist für jeden machbar, weil die Bretter so konzipiert sind, dass ein Bewegen schnell erlernbar ist.

Wer das Wasser scheut, der kann Yoga auf dem Balance Board auch auf dem Trockenen ausprobieren. Isabell Gronewald bietet neben dem Outdoor auch Indoor SUP-Yoga in ihrem Studio an der Dauner Straße 6 in Rheydt an. Damit das wackelige Gefühl auf dem Wasser auch nach

drinnen transportiert werden kann, gibt es für das Indoor SUP-Yoga spezielle Bretter – die sogenannten Indo Yoga Boards. Sie sind etwa 1,75 Meter lang und 45 Zentimeter breit. Für die Instabilität sorgen abgerundete Kufen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, also das Board mehr zum Wackeln zu bringen, können zusätzlich Luftkissen unter das Brett gelegt werden. Wie beim Outdoor SUP-Yoga auf dem Wasser braucht es beim Indoor SUP-Yoga keine Vorkenntnisse.

„Wer über eine schlechte Körperstabilität klagt, seinen Gleichgewichtssinn verbessern und vom Alltag abschalten möchte, für den ist Yoga auf dem Balance Board ideal“, sagt die 36 Jahre alte Yogalehrerin. Während des Kurses, der in der Regel 75 Minuten dauert, werden verschiedene Schwerpunkte für den Körper gesetzt. „Es ist eine schöne Ergänzung zum normalen Yoga. Durch das wackelige Board werden die Teilnehmer jedoch mental viel mehr gefordert“, betont Isa-



Yoga-Übungen auf dem Balance Board erfordern ein hohes Maß an Konzentration.

### Indoor SUP-Yoga

**Adresse** YogaHeimat, Dauner Straße 6, 41236 Mönchengladbach

**Kontakt** Isabell Gronewald, Telefon 02166/262 3754, E-Mail info@yogaheimat.de, Internet www.yogaheimat.de

**Fester Kursus 55+** Geeignet für alle, die es langsamer angehen wollen. An sechs aufeinanderfolgenden Terminen, jeweils dienstags von 11.15 bis 12.15 Uhr. Kosten 79 Euro.



bell Gronewald. Je mehr das Board zur Seite kippt, desto höher der mentale Fokus. „Beim Yoga auf der Matte kann man sich schon mal ablenken lassen. Das ist beim SUP-Yoga unmöglich. Da muss man fokussiert bleiben“, sagt die Yoga-Expertin. Das führt dazu, dass die Teilnehmer ihren Körper besser kennenlernen, Achtsamkeit trainieren

und Stück für Stück langsamer und ruhiger werden.

Für das Indoor SUP-Yoga ist kein spezielles Equipment nötig. Bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zu Trinken reichen vollkommen aus. Schuhe braucht es keine, weil barfuß trainiert wird. Die Indo Yoga

Boards stellt Isabell Gronewald. Wer Indoor SUP-Yoga ausprobieren möchte, kann das am Freitag, 16. September, um 18 Uhr tun. Eine Einzelstunde kostet 28,90 Euro pro Person. Die Gruppengröße ist auf maximal acht Teilnehmer begrenzt. Eine frühzeitige Anmeldung ist ratsam.

**BERND HIMMELS**

**DIE BADGESTALTER**



**Komplett mein Bad**  
mit Rundum-Sorglos-Paket

Besuchen Sie unsere neu gestaltete Ausstellung!

Wir kümmern uns um die komplette Umsetzung Ihrer Wünsche bis zum fertigen **Traumbad**.

Sie bekommen alle Leistungen aus einer Hand zum Festpreis.

Wir wurden in einem bundesweit ausgeschriebenen Wettbewerb zum Badplaner des Jahres ausgezeichnet!

**BERND HIMMELS**

**DIE BADGESTALTER**



Otto-Hahn-Straße 11 | 52525 Heinsberg | T.: 02452-9967105  
info@badgestalter-himmels.net | www.badgestalter-himmels.net