

# HFG-Schüler übten sich in Yoga

Zehntklässler besuchten das »Art of Living«-Zentrum in Bad Antogast / Losgelöste Atmosphäre

**Oberkirch** (red/all). Im Rahmen des Religionsunterrichtes besuchten die Schüler der Klasse 10C des Hans-Furler-Gymnasiums mit ihrem Religionslehrer Markus Aronica Bad Antogast. Dort befindet sich das europäische Yoga-Zentrum von Art of Living. Wenn der Begründer Sri Sri Ravi Shankar zu Besuch in Oppenau ist, reisen viele Menschen aus verschiedenen Ländern dorthin.

Das erste was den Schülern in Bad Antogast auffiel, war die Stille. Danach sprangen ihnen sofort die bunten Blumentapeten an den Wänden in die Augen. Vor einem großen Raum blieben sie stehen, zogen ihre Schuhe aus und legten ihre Taschen ab. Jeder suchte sich eine der Matten im Raum aus und die Schüler lernten Christoph und Gordona, zwei



**In Bad Antogast lernten Zehntklässler des HFG Yoga-Übungen kennen und sich zu entspannen.**

Foto: Laura Scherer

Yogalehrer, kennen. Christoph stellte gleich zu Beginn klar: »Yoga ist keine Religion. Jeder kann und darf Yoga machen.« Er erklärte, dass es darum ge-

he, inne zu halten, sich selbst zu finden und neue Kraft für den Alltag zu tanken.

Gordona machte mit den Schülern gemeinsam, pas-

send zum schönen Wetter, den Sonnengruß, bei dem alle ganz schön ins Schwitzen kamen. Bei den Partnerübungen wurde viel gelacht. Allgemein herrschte eine losgelöste Atmosphäre und nach den Atemübungen waren alle entspannt. Zu guter Letzt machten es sich die Schüler mit einer Tasse Chai-Tee und Energiehäppchen auf den Sofas bequem und schauten einen kurzen Film, in dem davon berichtet wird, wie Yoga bei der Diskussion über Frauenrechte im Irak geholfen hat, die Stimmung und das Miteinander ganz kontrovers denkender Menschen so zu verbessern, dass eine vernünftige Diskussionsebene zwischen einflussreichen konservativen Männern und engagierten Frauenrechtlerinnen geschaffen wurde.