

Ruhe. Selma Brenner hat mit dem Yoga Place in Salzburg ein Angebot geschaffen, mit dem man dem Alltag stundenweise entfliehen kann.

PETER GNAIGER

SALZBURG (SN). Sie haben Stress? Sie wollen wieder mal zu sich finden? Da hilft Yoga. Das weiß jeder. „Das sind doch diese Typen, die stundenlang auf einem Fleck sitzen und Om sagen“, hört man recht oft. Ist das so? Die SN haben Selma Brenner gefragt. Sie hat am Mittwoch ihr Yogastudio in der Franz-Josef-Straße 4 eröffnet. In diesem Gebäude pulsiert das Leben. Da ist auch das Theater Toihaus und die Academy Bar untergebracht.

Yoga dürfte tatsächlich wirken. Selma Brenner macht einen ausgeglichenen Eindruck. So stellt man sich jemand vor, der seine innere Mitte gefunden hat. Und sie stellt auch ohne Umschweife klar, dass es nicht reicht, nur Haltung zu bewahren und Urlaute auszustoßen, um zu diesem Zustand zu gelangen. Dann sagt sie magische Sätze. Etwa: „Bei uns hat eine Stunde 75 Minuten.“ Das klingt nach wundersamer Zeitvermehrung – aber auch nach Geschäftstüchtigkeit. Die stellt sie mit ihrer Presseaussendung unter Beweis. Da ist zu lesen: „Mit einem ungezwungenen Get together bei Chai Latte und Prosecco feierte der Yoga Place Salzburg Eröffnung.“ „Na ja, ich

Auf dem Weg zur Mitte



Vorführung im Yoga Place: „Yoga ist auch außerhalb der Matte.“ Bild: SN

bin eben in meinem bisherigen Leben weit rumgekommen“, erklärt die gebürtige Deutsche die trendige Lifestyle-Sprache, mit der sie die indische Yoga-philosophie bewirbt. Da hat sie schon recht. Würde man das Wort Yoga wörtlich übersetzen, dann wäre das auch irrefüh-

rend. Yoga heißt „anjochen, zusammenbinden, anspannen, anschirren“. Die Bedeutung des Worts ist freundlicher: Es steht für Integration und Vereinigung.

Vereinigen möchte Brenner mit ihrem Kursprogramm auch so viele Interessierte wie mög-

lich. Sie bietet Grund- und Fortgeschrittenenkurse, Eltern-Kind-Kurse und bei „Kids in motion“ bringt sie ausschließlich Kindern flott fließende Bewegungen bei.

Als wichtigste Zielgruppe nennt sie die Angestellten aus den umliegenden Büros. Denen kommt sie mit „Morgen-Yoga“ und „Lunch Yoga“ terminlich entgegen. Unterrichtet werden übrigens verschiedene Hatha-Yoga-Richtungen. Dabei lerne man nicht nur, wie die Energie im Fluss gehalten werde, sondern vor allem, wie sie abfließen könne. „Das ist Meditation in Aktion“, sagt sie. Dabei sei man gefordert, genau das zu tun, was von außen nach innen gehe – oder so ähnlich. Und



„Ich will hier eine Yoga-Community schaffen.“

Selma Brenner,
Yogalehrerin

Bild: SN/KOLARIK

durch diese Konzentration auf sein Tun gelange man in einen Zustand, der einem im Alltag eben nicht mehr erlaubt werde: Einfach loszulassen, in sich zu gehen und sich dort neu zu sammeln. „Physisch wie psychisch“, erklärt Brenner.

Es treffe übrigens überhaupt nicht den Wesenskern von Yoga, dass man nur Übungen mache, fährt sie fort. Da gehöre nämlich unbedingt noch das gemeinsame anschließende Tee-trinken dazu. „Ich will hier eine richtige Community schaffen“, sagt sie. Eine Gemeinschaft also. Sie wird das schaffen.

SZENE 1.AT
IN IST WER DRIN IST

ON TOUR

Mehr Fotos:
www.salzburg.com/partybilder



Auf Disco-Tour im wilden Norden

Im Handsenberger „La Vie de Nuit“ machten die Gäste am Wochenende die Nacht zum Tag (links). In St. Georgen im Attergau begeisterten Darius & Finlay (im rechten Bild) ihre zahlreichen Fans im angesagten Club Geo.



Bild: SN