

16. Juni 2017

Wie lockt man 30 junge Münchener zum Yoga? Ganz einfach...

#yoga @specialguest



Yoga-Lehrerin Gina in ihrem Kurs in München: „Spüre, wie sich das Bier hebt und senkt.“ (Foto: Katharina Mau)

Auf die Entspannung: Yoga ist in Deutschland auf dem Weg zum Volkssport. Zwei Yoga-Lehrerinnen aus München wollen neue Zielgruppen für den Trend aus Fernost begeistern – mit Bier-Yoga.

„Leg dich auf den Rücken, stell dir das Bier auf den Bauch. Atme tief ein und aus. Spüre, wie sich das Bier hebt und senkt.“ So klingt Bier-Yoga. Etwa 30 junge Menschen mit 30 Bieren auf den Bäuchen liegen auf dem Boden. Yogalehrerin Gina spricht mit ruhiger Stimme. Und sie schafft es, das Bier in fast jede Übung zu integrieren. Sie führt es über den Kopf, nimmt es vor die Brust, klemmt es sich zwischen die Knie oder die Füße. Und alle machen mit.

Yoga und Bier passen gar nicht zusammen. Eigentlich.

„Bier-Yoga ist schon umstritten“, gibt Gina nach der Stunde zu. „Von der Philosophie passen Yoga und Bier eigentlich auch gar nicht zusammen.“ Es ist also eine reine Spaßsache und vielleicht auch ein Weg, Menschen an Yoga heranzuführen, die sich bisher gar nicht dafür interessiert haben. Das Bier-Yoga findet in der Studentenverbindung Corps Rheno-Palatia in München statt. Viele Jungs von der Verbindung haben davor noch kein Yoga gemacht, sind aber begeistert.



Teilnehmerinnen beim Bier-Yoga: auch ein Weg, Menschen an Yoga heranzuführen. (Foto: Katharina Mau)

Yoga ist in Deutschland längst ein Massenphänomen. Und ein gigantisches Geschäft. Laut einer Studie, die der Bund Deutscher Yogalehrer 2014 in Auftrag gegeben hat, machen 2,7 Millionen Menschen in Deutschland Yoga. Inzwischen dürften es noch deutlich mehr sein. Allein in Berlin gibt es mehr als 300 Yoga-Schulen und -Studios. Dazu kommen die Yoga-Lehrer, die ohne festes Studio auskommen. Wie Gina in München.

Gemeinsam mit ihrer Paerin Terry bietet sie das so genannte Pop-up-Yoga an. Das heißt, sie geben an verschiedenen Orten Stunden, zu denen sich jeder online anmelden kann. Es gibt Yoga in Museen, im Park, Yoga im Schwarzlicht mit Leuchtstäben und nun zum ersten Mal Bier-Yoga. Seit einem Jahr gibt es das Pop-up-Angebot in München und die Resonanz zeigt: Yoga wird immer beliebter.

Fußball-Shorts statt übertrieben teurer Yoga-Pants

Beim Bier-Yoga sind sowohl Neulinge als auch erfahrene Yogis, wie Gina sie nennt. Julia und Anna machen schon seit Längerem Yoga und sind überrascht, wie sehr man die Bierflasche in jede Yoga-Pose integrieren kann. „Ich fand es extrem witzig“, sagt Anna. „Es war nicht das anspruchsvollste Yoga, aber auf jeden Fall das interessanteste und geselligste.“ In einigen Posen können die Teilnehmer einander zu prostern. Immer wieder fängt jemand an zu kichern.

Es geht vor allem um den Spaß an der Sache. Hier kann jeder dabei sein. Die Yoga-Richtung, die Gina unterrichtet, heißt Strala Yoga und kommt aus New York. „Es geht darum, dass jeder an den Punkt geht, an dem er sich wohlfühlt“, sagt Gina. „Es gibt für jeden eine passende Variante.“ Und auch äußerlich kann hier jeder sein, wie er ist.

<https://www.instagram.com/p/BVZRTTmDHu6>

Manche Teilnehmer tragen Pluderhosen, andere kurze Hosen vom Fußball oder Handball. Vom Hype um verschiedene Yoga-Marken spürt man nichts. Das ist nicht überall so. Wer auf Instagram nach dem Hashtag #yogapants sucht, findet mehr als 1,5 Millionen Beiträge. Es geht nicht mehr nur darum, Yoga zu machen, um sich selbst näher zu sein. Man muss dabei auch gut aussehen.

In den USA ist der Begriff Yogapants zum Synonym für eng anliegende Sportleggings geworden. Hersteller von Yoga-Kleidung können in dem Markt viel Geld verdienen. Besonders bekannt ist die kanadische Marke Lululemon. Der Umsatz der Firma, also der Gesamtwert ihrer verkauften Ware, ist in den vergangenen Jahren stetig gestiegen.

Schlechte Nachricht für die Jungs der Studentenverbindung

Auch Gina & Terry kennen die Marke. „Lululemon wird in Deutschland immer bekannter und beliebter durch viele tolle Events und Aktionen passend zu ihrem Image“, sagen sie. Das hat aber auch seinen Preis. Wer den Online-Shop der Marke besucht, findet dort kaum eine Hose unter 100 Euro.



Yoga-Lehrerin Gina: „Das Bier-Yoga ist eine absolute Spaßsache.“ (Foto: Katharina Mau)

Wer nicht so viel Geld hat, investiert sein Geld vielleicht lieber in die Yoga-Stunden. Dazu muss man nicht gleich einen Kurs an einer Yoga-Schule buchen. Auch viele Fitness-Studios haben Yoga in ihrem Kursangebot. In vielen Städten gibt es außerdem ein subventioniertes öffentliches Sportprogramm, wo man gegen kleines Geld Yoga-Stunden besuchen kann. Es lohnt sich also, sich etwas umzusehen. Und ein offenes Angebot, wie das Pop-up-Yoga ist eine gute Möglichkeit, um Yoga erst einmal auszuprobieren, ohne gleich für mehrere Stunden zu bezahlen.

Wer beim Bier-Yoga Spaß hatte, kommt vielleicht schon bald zu einer konventionelleren Yoga-Stunde. Auch Gina betont zum Abschluss noch einmal: „Das Bier-Yoga ist eine absolute Spaßsache. Es ist keine wöchentliche Entspannungsmethode, die wir empfehlen.“ Das hören die Jungs von der Verbindung allerdings nicht so gerne. Sie würden von nun an am liebsten jede Woche Bier-Yoga machen.

Die Autorin: Katharina Mau lebt in München und studiert dort einen Master in Philosophie. Vorher hat sie „International Economics“ in Tübingen studiert. Du erreichst sie [hier auf Twitter](#).



Machst du Yoga? *Schreib mir* oder sag' uns deine Meinung auf *Facebook* und *Twitter*.

< Zurück zur Artikelübersicht

NÄCHSTER ARTIKEL

ALDI MACHT IN DEN USA BALD MEHR GELD ALS IN DEUTSCHLAND

#discounter @specialguest

Anzeige

NEWSLETTER >

Du findest uns auch auf

© 2017 Orange by Handelsblatt

Handelsblatt GmbH – ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG

[Impressum](#) [Datenschutz](#)