



**Großer Beliebtheit** erfreut sich der Kurs „Yoga auf dem Stuhl“: 25 Senioren trainieren alle zwei Wochen mit Yoga-Lehrerin und Gesundheitspraktikerin Sylvia Littel (vorne, M.).

FOTO: PRIVAT



„Die Senioren wollen mobil bleiben“, weiß Sylvia Littel. Deshalb bietet sie „Yoga auf dem Stuhl“ an.

FOTO: BAUER

## Yoga auf dem Stuhl hält Körper und Geist fit

Das Sportangebot für Senioren ist auf dem Land oft beschränkt. Dabei ist Bewegung das A und O, um auch im Alter fit und unabhängig bleiben zu können. Yoga-Lehrerin und Gesundheitspraktikerin Sylvia Littel weiß das und hat einen Kurs konzipiert, der genau da ansetzt. Ihre persönliche Variante des „Yoga auf dem Stuhl“ erfreut sich in Wolfersdorf großer Beliebtheit.

VON CLAUDIA BAUER

**Wolfersdorf** – Schon lange wollte Sylvia Littel sich in die Seniorenarbeit einbringen. Eine ältere Nachbarin schließlich gab ihr die zündende Idee. „Kannst nicht auch Yoga für uns machen?“, äußerte die den Wunsch und brachte damit den Stein ins

Rollen. Kurze Zeit später stellte die 44-Jährige ihr Konzept für Senioren-Yoga ganz praktisch in der „Fröhlichen Runde“ vor, einem regelmäßig stattfindenden Seniorenentreeff. „Das hat eingeschlagen wie eine Bombe“, erinnert sie sich, denn gleich 25 rüstige Wolfersdorfer wollten sich anmelden.

Rund ein Jahr ist das jetzt her und das Angebot ist aus dem Gemeindeleben nicht mehr wegzudenken. Das freut die Yoga-Lehrerin sichtlich, denn einer ihrer Grundsätze bei der Arbeit ist, die Menschen da abzuholen, wo sie stehen und ihnen das zu geben, was sie gerade brauchen. „Die Senioren wollen mobil bleiben, eigenständig, das ist ihnen unheimlich wichtig“, weiß Littel. Und sie wollen Teil des gesellschaftlichen Lebens sein, sich treffen, etwas machen. All das finden sie in ihrer Yoga-Stunde, die immer alle zwei Wochen im Wechsel mit der

fröhlichen Runde stattfindet. Die Bewegungsübungen auf dem Stuhl sind so angelegt, dass Senioren oder Men-

„Die Senioren wollen mobil bleiben, eigenständig – das ist ihnen unheimlich wichtig.“

Yoga-Lehrerin Sylvia Littel

schen mit Bewegungseinschränkungen sie gut ausführen können. Und sie haben immer auch einen praktischen Bezug: Welche Bewegungsabläufe braucht man, um sich anzuziehen oder etwas vom Boden aufzuheben beispielsweise. „Ich arbeite viel mit Bildsprache“, erklärt Littel. Das mache ihre Übungen nachvollziehbar, das erleichtere den Menschen, sich zu öffnen und mitzugehen. Als sie 2013 ihr Yoga-Studio im Dorf eröffnete, wusste sie,

dass man die Menschen im Ort nicht mit einer vergeistigten Yoga-Philosophie erreichen kann. Das ist auch gar nicht ihr Ding, vielmehr ist es die Erdung – eine natürliche Freude an Bewegung, eine Achtsamkeit mit sich und anderen, ein Spüren seiner selbst. Beim „Yoga auf dem Stuhl“ erreicht sie das durch die Kombination aus Yoga- und gymnastischen Elementen, angereichert mit „brainfit“-Bewegungen. So würden rechte und linke Gehirnhälfte aktiviert und gleichzeitig Muskeln und Gelenke trainiert. „So werden aus holprigen Landstraßen wieder schnelle Autobahnen im Gehirn“, sagt sie bildhaft und lacht dabei. Es ist ein herzliches Lachen, eines, das zeigt, wie wichtig ihr die Stunde mit den Senioren ist.

Überhaupt liegen ihr die Menschen am Herzen. Sie möchte, „dass man sich zwischenmenschlich wieder berührt“ und schafft dafür mit

ihren Kursen den Raum. Die finden eigentlich in Kleingruppen in ihrem eigenen Studio statt, aber mit den Senioren macht sie Yoga in der Turnhalle. Die Gruppe ist mit stets mindesten 15, oft auch über 20 Teilnehmern zu groß für ihren Raum. Die Gemeinde steht hinter dem Angebot,

„Es ist schön, dass man mit Yoga alle Menschen erreichen kann.“

Yoga-Lehrerin Sylvia Littel

hat für die ersten Stunden vor einem Jahr auch einen Zuschuss gegeben.

Und auch von ihrer Familie bekommt Sylvia Littel Unterstützung. Dafür ist sie dankbar, denn Yoga und der Unterricht gehören zu ihr und nehmen eine wichtige Rolle ein. „Es ist so schön, dass man mit Yoga alle Menschen

erreichen kann“, sagt sie und ist stolz, dass sie Menschen von 20 bis 80 mit ihrer Arbeit in Bewegung bringt. Und immer lerne sie etwas im Kontakt mit ihren Kursteilnehmern. Es ist ein Unterrichten auf Augenhöhe. „Modernes Yoga bei uns hat nichts mit Akrobatik und Gurus zu tun. Da kommen Menschen zusammen, die ihren Körper und ihren Geist auf achtsame und schonende Weise trainieren möchten.“ Dass sie es geschafft hat, mit ihrem Angebot in Wolfersdorf und Umgebung Fuß zu fassen, macht sie stolz. Und so freut sie sich schon auf Januar, wenn ihre Kurse wieder starten. „Yoga auf dem Stuhl“ beginnt übrigens wieder am Mittwoch, 16. Januar.

**Gut zu wissen**

Mehr Informationen zum Angebot „Yoga auf dem Stuhl“ in Wolfersdorf gibt's im Internet unter [www.littel.de](http://www.littel.de).