

# YOGA

DEUTSCHLAND

DIE NEUE

yoga-deutschland.de

Nr. 11/2015

## *Barefoot & Life & Boots love*

COVER-YOGINI  
SONIA BACH

## *Smoothies*

WEIß IST  
DAS NEUE GRÜN

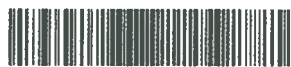
## AUSZEIT JETZT! MIT ANTI-STRESS- YOGA

## FÜR DICKE YOGA X-LARGE

LITTLE GURUS  
TOOLS FÜR  
DIE KLEINEN

**Gabrielle Bernstein**  
EINE REISE ZUM LICHT

## Der große ● CHAKRA CHECK 2015



4198473805997 50011

DE 5,99 € / AT 6,50 € / CH 9,00 CHF





# Barefoot & Life & Boots love

WHO-IS-WHO

*Yogalehrerin **Sonia Bach**  
steht auf die Barfüßigkeit  
des Seins – aber ohne  
ein Paar coole Cowboy-Stiefel  
geht bei ihr nix.  
Unsere Cover-Yogini  
aus Köln über Yoga  
als Tangotanz, die Landeplätze  
des Lebens  
und den leichten Sinn  
ihres Herzens*

## **Mein Alter?**

46. Wow, als Kind dachte ich immer, solche Zeiträume erleben zu dürfen, ist nahezu utopisch. Heute weiß ich, es ist ein kostbares Geschenk, alt zu werden und jung zu bleiben. Diese Welt ist verrückt, bunt, wahnsinnig paradox, unverständlich, unfair und gönnerisch zugleich – irgendwie genau deswegen bin ich in dieses Leben verliebt und im Übrigen auch ins Altwerden. Auch wenn ich meine ersten grauen Haare blondiere.

## **Yoga ist für mich...**

...weder das Rezept für dauerhaftes Glück noch für Ich-erkläre-dir-mal-die-Welt-in-90-Minuten. Yoga ist ein Tanzpartner. Getanzt wird Tango. Führen und führen lassen. Hinhören, seiner Intuition vertrauen und seiner Kreativität freien Lauf lassen. For me this is as sexy as life gets.

## **Ohne Yoga wäre ich...**

...wahrscheinlich all das, was ich jetzt auch bin oder nicht bin. Ich denke, es spielt keine Rolle, was man macht, sondern wie man es macht beziehungsweise lebt. Ich könnte auch meinem Hobby als Pilotin, Musikerin, Köchin oder anderen Dingen vertieft nachgehen. Das Ergebnis wäre das Gleiche. Ich würde in allem die Reflektion, den Spaß, die Herausforderung, das Lernen, die Grenzen suchen.

## **Der unwichtigste Grund, Yoga zu machen:**

Um zu beeindrucken.

## **Und der wichtigste:**

Authentisch zu bleiben. Meinen Humor nicht zu verlieren. Körperlich und mental am Start zu sein. Zu jeder Zeit – auch unvorbereitet – zu allem bereit und präsent zu sein. ➤➤➤

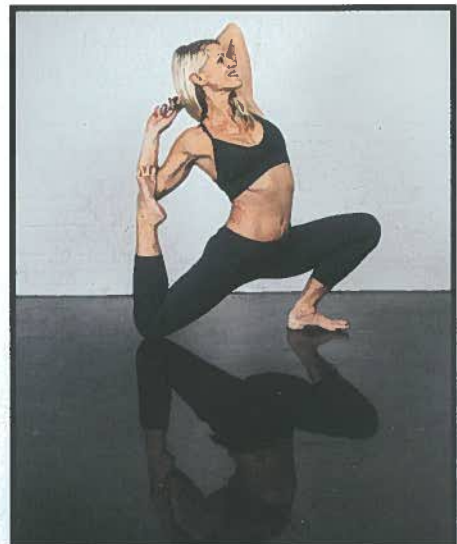
**EIN TOAST** auf das Leben – wie hier mit meiner Freundin Sadie Nardini. New York, Wein um 16 Uhr. Oooops!!!!



**“Meine *allerersten* Yogastunde war meine Geburt: Einatmen. Ausatmen. Wiederholen!”**

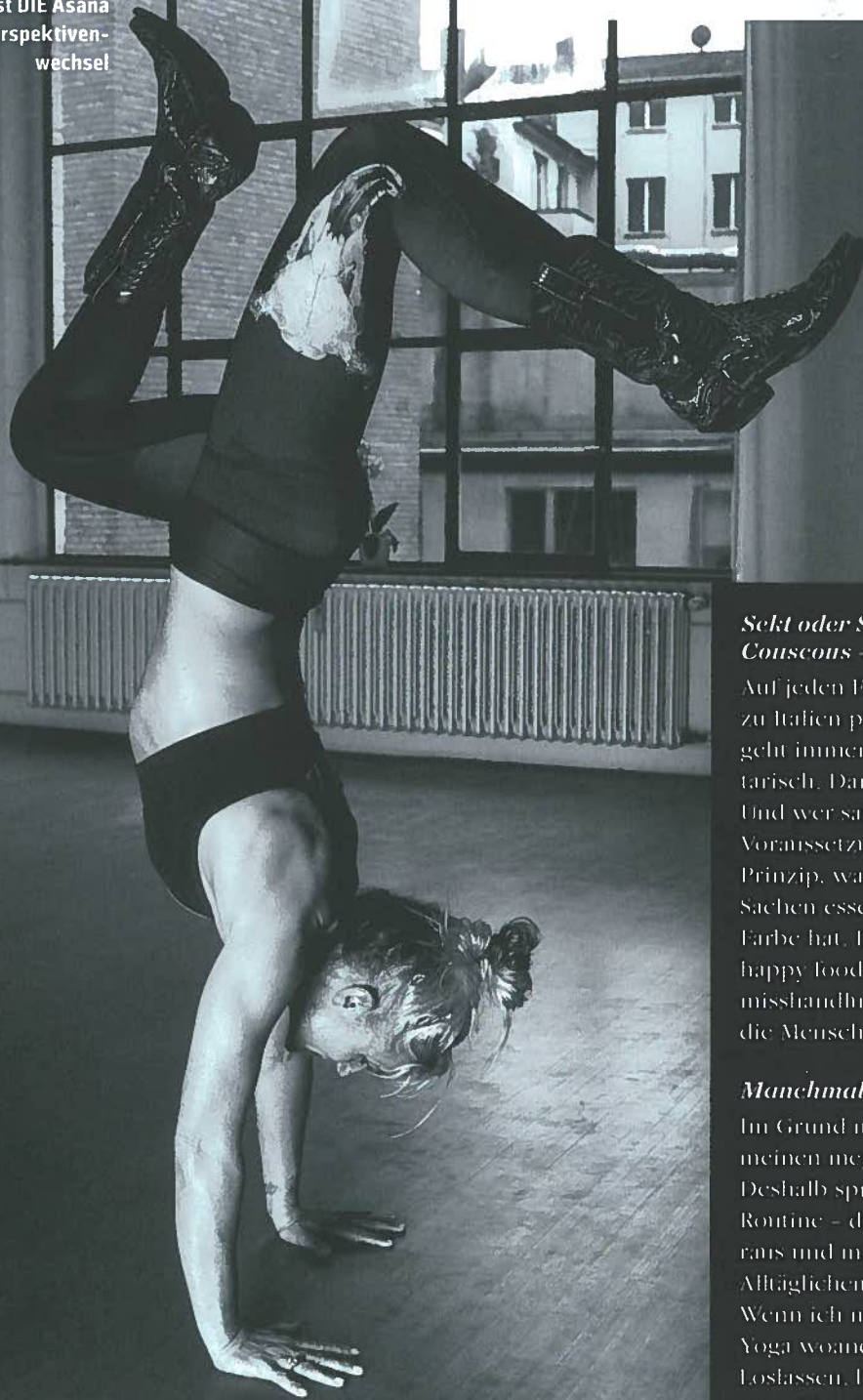


**BALI IST NICHT NUR EIN ORT, sondern eine Heimat für mich**



## Das könnte auf meinem Shirt stehen: *“Yoga ist organisierter Selbstbetrug!”*

HANDSTAND  
ist DIE Asana  
für Perspektiven-  
wechsel



### *Sekt oder Selters, Currywurst oder Couscous – meine Ernährungsphilosophie:*

Auf jeden Fall Cappuccino (meine Liebe zu Italien pflegen) und viel Wasser. Vino Rosso geht immer. Ich lebe weder vegan noch vegetarisch. Darf ich mich trotzdem Yogi nennen? Und wer sagt uns, wann man unter welchen Voraussetzungen ein Yogi ist? Das einzige Prinzip, was ich versuche zu verfolgen: frische Sachen essen. Dabei bevorzuge ich alles, was Farbe hat. Das akute Bauchgefühl ist der Trick: happy food & healthy food! Züchtung, Tiermisshandlung und Überproduktion braucht die Menschheit nicht.

### *Manchmal drücke ich mich vorm Yoga:*

Im Grund meines Herzens bin ich neben meinen megaaktiven Tagen supergerne lazy. Deshalb spreche ich auch gerne von Yoga-Routine – das nimmt den Stress ein bisschen raus und macht die Praxis zu etwas sehr Alltäglichem. Kann man sich vor Yoga drücken? Wenn ich mal nicht praktiziere, dann taucht Yoga woanders im anderen Gewand auf – im Loslassen, beim Faulenzen oder einfach beim Sein. Manche Dinge kommen auf lauten Sohlen im Handstand daher und andere auf leisen Sohlen vor dem Kaminfeuer und mächtig vielen Kissen um sich rum. >>>>



“Stillstand, Ignoranz  
und billiger Wein  
bringen mich auf die Palme.”



**DIESE DREI**  
begleiten mich  
meist: Mütze,  
Stiefel und mein  
Hund Jai

**Mit diesem Menschen möchte ich gerne mal Partner-Yoga praktizieren:**

Mit der Jahreszeit Winter! Ich bin ein sommer-, sonnen- und lichtverliebter Mensch. Weil ich aber immer die Gegensätze suche und darin auch das Neue, wäre der Winter die perfekte Acro-Yoga-Session für mich und wer hätte es gedacht: Dieser Partner findet mich jeden Herbst aufs Neue.

**Der erste Schritt auf die Matte:**

Erstmal rumrollen und schauen was passiert.

**Über den Mattenrand hinausschauen heißt für mich...**

...die Augen aufmachen. Toleranz zu üben und über sich selbst hinauszuwachsen. Das Puzzle des Lebens ist leichter aus der Höhe zu erkennen. Mal ganz davon zu schweigen, dass wir die Landeplätze besser finden.

**Mein schönster Yoga-Moment:**

Immer wieder Savasana. Savasana. Savasana. Denn in der Lethargie und Hingabe liegt die Kraft.

**So würde meine Yogamatte aussehen, wenn ich sie selber designe:**

Ich praktiziere seit einigen Jahren nur noch auf dem Boden. Der Yogamatten-Markt hat an mir eine Konsumentin verloren.

**Hier möchte ich mal praktizieren:**

Im Kölner Dom mit 10.000-und-8 Yogis bei Sonnenaufgang rumrollen. Ich ruf' mal den Kardinal an. Vielleicht mutiert ‚Kirche‘ dann doch zur inspirierenden ‚Kirsche‘ für viele Menschen, die den Glauben an Religion seit so vielen Jahren (berechtigt) verloren haben.

**Meine Freunde sind für mich...**

...da wenn ich sie brauche - klingt kitschig, aber so ist es. Dafür bin ich unendlich dankbar. Und es freut mich, wenn der eine oder andere meiner Freunde das Gleiche von mir sagen kann. Spaß haben kann man mit vielen, aber das Leben in all seinen Facetten teilen mit nur wenigen. Ich nehme alle mit in meinen Schlaf und bin dankbar, wenn ich mit ihnen tags darauf im Herzen wieder aufwachen darf. ➤➤➤



**Auf diese Frage würde ich mit „Ja, ich will!“ antworten: Meine Verlobte Ava Taylor bis ans Ende meines Lebens lieben: holy yes! Und eine Familie mit vielen Kindern, noch mehr Hunden plus einer Ziege und ein paar Hühnern damit ich wieder früher aufstehe.**

### ***Mich inspirieren...***

...Menschen aller Couleur. Ich liebe das Menscheln. Kunst. Musik. Film. Architektur. Fotografie. Fashion. Tiere. Physik. Worte. Ich könnte die Frage einfacher beantworten mit dem, was mich nicht inspiriert: Stillstand und zu viele So-ist-es-Antworten.

### ***Meine Vorbilder sind...***

...Menschen, die sich etwas trauen und die die Gabe haben, aus nichts viel zu machen. Besonderes zu schaffen, etwas zu kreieren und die Zeit zu nutzen, diese Welt zu einer schöneren zu machen. Vor allen Dingen aber beobachte ich gerne die Tierwelt und vermute ganz heimlich, dass sie meine großartigsten Vorbilder sind. So wie mein Hund Jai. Warum? Weil es in der Tierwelt unverschämt ehrlich zur Sache geht, direkt, gnadenlos schön, berührend und brutal gleichermaßen. Den Luxus von Zeitverschwendung kann sich die Natur nicht leisten.

### ***Ich habe eine ausgeprägte Vorliebe für...***

...gutes Essen avec Vino. Tolle Gespräche. Zuhören und beobachten. Ausschlafen (seit Neuestem). Albern sein. Viel lachen. Lieben. Reisen - mal zum nächsten Kiosk und ganz oft ans Meer. Oder in Länder, wo ich den Ozean küssen kann. Nichts haut mich mehr um als das Meer. Leere Inseln. Bali. Vibrierende Städte mit Straßen voller Menschen. New York.

### ***Wenn ich unterrichte, bin ich...***

...in meinem Element. Ich liebe es zu improvisieren und mit all meinen Talenten aus dem Moment heraus zu jonglieren. Mein Sequencing unterliegt immer einer kreativen Matrix, wo sich Asana-Abfolgen vertikal und horizontal in verschiedenen Wellen mehrmals kreuzen - ein Riesenflickenteppich. Fast hätte ich fliegender Teppich gesagt. Mit jeder neuen Sequenz-Welle wird der Körper holistisch auf die nächste Stufe und Erfahrung vorbereitet. Man könnte es mit einer Symphonie vergleichen. Die Asanas sind die Noten, das Sequencing die Harmonie. Die Yogis das wunderbare Orchester. Der Dirigent - also teacher - komponiert und haucht dem Ganzen Dynamik ein. Das Gesamtwerk heisst: WE ARE MANY!



## “Dank Yoga habe ich gelernt mich ins Leben – so roh wie es ist – zu verknallen.”

### **Ein Yogalehrer ist kein Super-Hero, weil...**

...ich gut und gerne demütig bleibe. Wir geben alle unser Bestes, um in dieser Welt klar zu kommen. Und das an sich macht den Menschen und auch einen Yogalehrer nicht hierarchisch heroisch, sondern er oder sie bleibt ein Mensch mit all seinen Schwächen und Stärken.

### **Die kurioseste Frage, die mir als Yogalehrerin je gestellt wurde:**

Vor ein paar Jahren fragte mich mal eine Workshop-Teilnehmerin: „Wie schaffst du das mit Mann und Kindern so viele Teacher Trainings, internationale Workshops und Retreats zu leiten, so viel unterwegs zu sein, ein Yogastudio zu führen und-und-und?“

### **Meine Antwort darauf:**

Ich lebe in einer Frauenbeziehung und habe derzeit keine Kinder. Und Vorstellungskraft ist ein magisches Instrument, nicht wahr?

### **Der Knick in meinem Lebenslauf..**

...war mit ‚fucking‘ erst 19 Jahren eine Herzmuskelentzündung. Die mich über anderthalb Jahre nicht verlassen hat. Habe ich mein Leben umgekrempelt? War das meine Rettung? Keine Ahnung. Habe der empfohlenen Chemotherapie den Rücken gekehrt. War das klug? Wer weiß das schon. Ich habe meinen Job gekündigt. Außerdem gekündigt, über Geld nachzudenken, in Karriere-Gedanken oder im Burnout mein Herz zu gefrieren. Bin nach Kalifornien geflogen. Verrückt? Leicht-sinnig? Ja, vielleicht. Was zählt: Ich hab's überlebt – und bin megadankbar dafür!

Vor allen Dingen habe ich in der Zeit gelernt, ‚Ja‘ zu mir selbst zu sagen. Und was mein Herz will und nicht, was die Gesellschaft von mir erwartet. Vielleicht hat mir der größte Leicht-sinn meines Lebens das Leben gerettet – die

Betonung liegt auf ‚leicht‘ und ‚Sinn‘. Es hat einfach Sinn gemacht, die Dinge zu tun, die ich getan habe. Über das Ergebnis freue ich mich und verneige mich jeden Tag vor dem Leben. Es gibt keine größere Lehrstunde als um seine eigene Existenz zu ringen oder die eines anderen Menschen zu verlieren. Das Leben ist der nachhaltigste Therapeut – und ist in seiner Essenz kostenlos zu haben. Good news, oder? Auch wenn die Dinge manchmal einen ‚Preis‘ haben: Nothing extraordinary comes easy! ✨



**MEIN MOTTO:**  
Lebe einfach,  
liebe großzügig  
und lache oft

### **MEHR ÜBER SONIA BACH...**

...und ihr Teacher Training (23. Februar bis 31. Mai 2015 mit internationalen Gastlehrern) findest du unter [www.theyogaloft.de](http://www.theyogaloft.de), bei Facebook unter „Sonia Bach Yoga“, bei Instagram unter „soniabach108“.