

Presse-Feature

Guten Morgen, lieber See!

Bei Sonnenaufgang ist es noch ganz still in Überlingen. Der Bodensee schimmert zum SUP-Yoga in 1.000 Pastelltönen

Es dämmt, als Yogalehrerin Raphaela Knoll den Schuppen mit den Stand-up-Paddleboards aufschließt. An der Surfschule im Ostbad Überlingen ist um diese Uhrzeit noch nichts los, das Zwielflicht liegt noch wie ein Schutzmantel über dem See und seinen frühen Gästen. Begleitet vom Vogelgezwitscher bringen Raphaela, Julia und Elena die Bretter zum Wasser und paddeln im Sitzen hinaus auf den spiegelglatten Bodensee – den Tag mit einer Runde Asanas begrüßen. So heißen im Yoga die Körperhaltungen, die man beim Praktizieren einnimmt und für ein paar Momente hält.

Erst einmal werden die SUP-Boards nun an eine im seichten Ufer verankerte Insel gebunden – so können Raphaela, Elena und Julia üben, ohne vom Wind abgetrieben zu werden. Raphaela leitet den Kurs mit ruhiger Stimme an: Elemente aus dem Sonnengruß führen die drei aus, dazu viele Streckungen und Drehungen. Denn die, so erklärt sie, tun nach der Nacht besonders gut.

Die Natur sorgt für eine Extraportion Glück

Raphaela Knoll leitet in Überlingen die Schule Yoga Shala Bodensee. Neben regelmäßig stattfindenden Kursen an Land und auf dem Wasser bietet sie auch Wochenend-Workshops mit SUP-Yoga-Einheiten morgens und bei Sonnenuntergang an. Dabei arbeitet sie mit der kleinen Surfschule im Ostbad Überlingen zusammen – deren gemütlicher Bungalow ist dann die Homebase zum Umziehen und Beisammensein nach dem Praktizieren. Und das ist auf dem Wasser natürlich noch einmal ganz anders als mit festem Boden unter den Füßen: Das Brett reagiert auf die kleinsten Bewegungen, weshalb die Übenden die Haltungen noch langsamer und genauer ausführen, um nicht ein überraschendes Bad im Bodensee zu nehmen. Gleichzeitig werden durch die Asanas auf schaukeligem Untergrund kleine, tiefer liegende Muskeln besser angesprochen. Und dann verstärkt die Natur ringsum natürlich auch noch die Glücks- und Entspannungsgefühle, die viele beim Yoga ohnehin empfinden.

Wasser und Himmel schimmern in vielerlei Rosa-Blau-Tönen. Es geht am Morgen noch kaum Wind. Außer den drei Frauen und ein paar Wasservögeln ist in Überlingen noch niemand auf dem Wasser. Auch das Ostbad öffnet erst viel später. Die Bergkulisse und das Wasser tun Körper und Geist einfach gut. Nur leises Gelächter der Yogis unterbricht ab und zu die Stille – wenn eine der Übenden abtreibt oder das Board bei einer Rückbeugung doch mal bedenklich ins Schaukeln gerät. Einige Yogaeinheiten machen die drei nämlich auch abseits der Insel.

Geschenkte Zeit – bevor der Tag so richtig startet

Nicht immer ist es beim Yoga auf dem Bodensee so einsam – Raphaela organisiert auch jedes Jahr im Frühjahr und Sommer das Yogafestival Bodensee, bei dem Menschen aus aller Welt vier Tage lang gemeinsam Yoga machen, Konzerten und Vorträgen lauschen, tanzen und sich austauschen. „Einmal Seekind, immer Seekind“, antwortet die Yogalehrerin auf die Frage, was sie am Bodensee mag. „Ich liebe den Bodensee einfach. Und die Lichtstimmungen am Morgen und abends gefallen mir ganz besonders. Meistens beenden wir unsere Kurse mit einem Ritual: Wir setzen uns aufs Board, nehmen mit der Hand ein paar Wassertropfen auf und streichen mit den nassen Fingern über unser drittes Auge auf der Stirn, das nach der Lehre des Yoga für die Verbindung von Körper, Geist und Seele steht.“

Zurück am Ufer werden die drei Frauen von der Sonne begrüßt. Schnell raus aus den Neoprenanzügen (war frisch heute früh!) und noch ein paar Schlucke Tee trinken. Julia, Elena und Raphaela sitzen mit zufriedenen Gesichtern auf den Holzstufen der Surfschul-Terrasse und genießen noch ein paar ruhige Momente. Gleich geht's hinaus in den trubeligen Alltag.

Info-Kasten:

Hier geht's zur Yogaschule: yoga-shala-bodensee.de. Reisetipps zur Region gibt's hier: echt-bodensee.de

Hinweise an die Redaktionen:

Das Presse-Feature steht – in voller Länge oder in Auszügen – zur freien Verwendung zur Verfügung. Wir freuen uns über die Zusendung eines Belegs.

Pressekontakt:

Sannah Mattes
Stellvertretende Pressesprecherin
Tel.: 0711 / 238 58-16
s.mattes@tourismus-bw.de