

# „Ich bin richtig gerne im Kopfstand“

Annette Voith bietet jeden Sommer Yoga am Klostersee in Ebersberg an – zum Welyogtag gibt es nun eine besondere Stunde.  
Ein Gespräch mit der 55-jährigen über das, was hinter der indischen Lehre steckt

Interview: Johanna Feckl

Zum Welyogtag an diesem Mittwoch hat sich die Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yogalehrerin Annette Voith aus Ebersberg etwas Besonderes einfallen lassen: Eine morgendliche Yogastunde am Ebersberger Klostersee – zusätzlich zu den Terminen an jedem Donnerstag und Samstag, die sie im Sommer anbietet. Abgesehen vom Wochentag gibt es aber noch etwas, das an dieser Stunde anders ist als sonst – was es ist, verrät die 55-Jährige im SZ-Interview.

**SZ:** Frau Voith, alle, die schon einmal Yoga gemacht haben, wissen, dass das manchmal eine ziemlich wackelige Angelegenheit ist. Hand aufs Herz: Ist in Ihren Stunden auf dem Steg am Klostersee schon mal jemand ins Wasser gepurzelt, weil er oder sie das Gleichgewicht verloren hat?

„Die reinste Form des Yoga-Unterrichts ist die auf Spendenbasis.“

Annette Voith: Nein, das ist noch nicht vorgekommen (lacht). Aber in den ersten Jahren, wenn zum Beispiel bei den Sonnengrößen alle gleichzeitig ein Bein nach vorne gestellt haben – da hat's dann schon mal ordentlich gewackelt. Die Zeiten sind nun aber vorbei: Die Stadt Ebersberg hat während Corona den Steg erneuert. Seitdem wackelt nichts mehr – also keine Absturzgefahr in den Klostersee. Nur nach den Stunden, da holen sich einige mal eine Portion Abkühlung im Wasser. Die ist dann aber absichtlich.

**Welchen Unterschied macht es, ob man Yoga drinnen oder draußen praktiziert?** Draußen gibt es die Unterstützung der Natur. Yoga ist nicht nur eine körperliche Erüchtigung – da könnte man ebenso gut Pilates machen oder zum Joggen gehen. Beim Yoga geht es auch um eine tiefe Entspannung, um die Schulung des Bewusstseins, um die Atmung – es ist ein ganzheitlicher Ansatz. Die Natur kann das unterstützen. Kurz: Die Natur tut uns immer gut. Das sieht man zum Beispiel auch daran, dass bei der Behandlung vieler psychischer Erkrankungen das Rausgehen eine wichtige Rolle spielt.

**In welcher Asana, also Körperstellung, fühlen Sie sich am wohlsten?** Ach, das variiert bei mir. Grundsätzlich mag ich aber alle Umkehrhaltungen sehr gerne – ich bin richtig gerne im Kopfstand.

**Das ist eher ungewöhnlich – Yoga-Stunden, in denen es um Umkehrhaltungen geht, sind typischerweise immer weniger besucht als andere ...**

Das erlebe ich auch häufig, wenn ich an Yoga-Klassen teilnehme. Ich mag diese Asanas trotzdem. Es ist jedes Mal eine Überwindung, auch für mich. Aber im Kopf- oder Schulterstand verändert sich die Perspektive auf die Welt – im wahrsten Sinne! Das hilft, um nicht starr zu werden. Weder im Körper noch im Kopf.

**Wie kam es, dass Sie Yogalehrerin geworden sind?**

Als die Idee für eine Ausbildung aufkam, hatte ich noch gar nicht den Gedanken, später tatsächlich zu unterrichten. Ich habe



Die Yogastunden auf dem Steg am Ebersberger Klostersee von Annette Voith sind seit jeher gut besucht – mittlerweile gibt es zwei Termine pro Woche.

FOTOS: PETER HINZ-ROSNIG/  
CHRISTIAN ENDT



mich beruflich neu orientiert und wollte mir zwischen altem und neuem Job eine Auszeit nehmen. Um alleine Urlaub zu machen – soweit war ich damals noch nicht. Aber wegfahren wollte ich schon. Da meinte eine Freundin zu mir: „Mach doch eine Yoga-Ausbildung, da bist du wenigstens gut aufgeräumt.“

**Ihre Ausbildung zur Yogalehrerin haben Sie in einem Ashram, also eine Art Kloster, in Indien absolviert. Für deutsche Verhältnisse ein eher ungewöhnlicher Ort – warum wollten Sie dorthin?**

Ich wollte nicht nur das rein Technische lernen, dazu wäre ich wahrscheinlich in den

USA besser aufgehoben gewesen. In Indien ist Yoga stark spirituell ausgerichtet – das, was wir in Deutschland als Yoga bezeichnen, ist im indischen Sinne eigentlich nur ein Teil davon, nämlich die verschiedenen Asanas, also die einzelnen Haltungen. In Indien geht es aber auch um Meditation, um das Mentale. Dieser Aspekt war mir wichtig.

**Heißt das, Yogakurse in Fitnessstudios, in denen eher der sportliche Aspekt im Fokus steht, sind unfug?**

Nein. Ich glaube an das Prinzip der Anziehung: In meine Stunden kommen eher Menschen, die auf der Suche nach einer Verbindung zwischen Körperarbeit und

mentaler Ruhe sind. Andere Yoga-Lehrerinnen machen mehr Power und ziehen damit andere Leute an. Das Leben ist bunt, und so soll es auch sein – jeder findet seins.

**Zum Welyogtag am Mittwoch bieten Sie einen zusätzlichen Termin am Klostersee an. Die Einnahmen wollen Sie an die Ebersberger Tafel spenden. Wie kam es dazu?**

Im Grunde ist die Idee ein Mitbringsel aus meiner Zeit in Indien, da hieß es oft: Die reinste Form des Yoga-Unterrichts ist die auf Spendenbasis. Das ist aber schwierig in unserer westlichen Kultur, wir sind nun mal in der materiellen Welt verhaftet. Aber

mir ist der Aspekt, dass ich mich selbst zurücknehme und etwas weitergebe, dennoch wichtig. Deshalb spende ich auch bei meinen regulären Stunden pro Teilnehmer einen Euro an die Wasserwacht. Zum Welyogtag erschien es mir passend, alle Einnahmen zu spenden.

Die Yogastunde am Ebersberger Klostersee zum Welyogtag mit Annette Voith findet am Mittwoch, 21. Juni, von 7.30 bis 8.30 Uhr statt. Teilnahme auf Spendenbasis. Die regulären Klostersee-Yogastunden finden immer donnerstags von 7.30 bis 8.30 Uhr (sechs Euro) und samstags, von 8 bis 9.30 Uhr (zehn Euro) statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.