

Bewahrerin der Gesundheit

Iris Vollkammer eröffnet „Tara – Raum für Yoga“

DÖTLINGEN. „Yoga ist keine Gymnastik“, klärt Iris Vollkammer auf. Bei Yoga gehe es immer auch um die Balance des Äußeren und des Inneren. Und Iris Vollkammer weiß, wovon sie spricht: Nicht nur, dass die bekennende Buddhistin seinerzeit die vierjährige, seriöse Yoga-Lehrausbildung beim „Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland“ erfolgreich absolviert hat, auch hat sie anschließend – 1987 – die „Yogaschule Iris Vollkammer“ in Bremen gegründet und 25 Jahre lang geleitet. Mit einem Tag der offenen Tür hat Iris Vollkammer gestern in dem behutsam restaurierten, reetgedeckten Fachwerk-Bauernhaus, Am Steinberg 12, in Dötlingen „Tara – Raum für Yoga“ eröffnet. Der großzügige, 100 Quadratmeter messende Seminarraum bietet den Kurs-Teilnehmern viel Platz.



Iris Vollkammer hat jetzt in dem restaurierten, reetgedeckten Fachwerk-Bauernhaus, Am Steinberg 12, in Dötlingen „Tara – Raum für Yoga“ eröffnet. Der großzügige, 100 Quadratmeter messende Seminarraum bietet den Kurs-Teilnehmern viel Platz.

Foto: Manns

Am Steinberg 12, in Dötlingen das Seminarzentrum „Tara – Raum für Yoga“ eröffnet.

„Tara“ ist im Buddhismus ein weiblicher friedvoller Aspekt der erleuchteten Weisheit und gilt als die Manifestation von Mitgefühl. Vor allem die grüne Tara wird als „Retterin in der Not“, als Bewahrerin von Gesundheit verehrt. „Tara – Raum für Yoga“ versteht sich als Zentrum für Yoga und andere heilsame Übungsverfahren, wie zum Beispiel Qi Gong oder Meditation.

Schon mit 16 Jahren lernte Iris Vollkammer ihre erste Yoga-Lehrerin kennen und praktiziert seitdem Hatha-Yoga. Nach ihrer Ausbildung zur Yogalehrenden folgten kontinuierlich Fort- und Weiterbildungen: Eine zweijährige Weiterbildung im „Yoga der Energie“ in der „Deutschen Akademie des Yoga der Energie“ gehörte ebenso dazu wie eine zweijährige

Weiterbildung im „Vini-Yoga“ nach Krishnamacharya/Desikachar im Berliner Yoga Zentrum, eine einjährige Weiterbildung „Yoga für Stressmanagement bei Herzpatienten nach Dr. Dean Ornish“ bei Nischala Devi Joy (USA), eine Fortbildung im „Hormon-Yoga“ nach Dinah Rodrigues und eine Qualifikation zur „Meditationsanweiserin“ in der Shambhala-Buddhismus-Tradition – und das sind nur die wichtigsten der zahllosen Fortbildungen, die Iris Vollkammer absolviert hat. Und so wundert es nicht, das Krankenkassen wie die Handelskrankenkasse auf die Erfahrung und die Didaktik von Iris Vollkammervertrauen und ihre Mitglieder bei der Yoga-Lehrenden spezielle Kurse belegen lässt.

Im kommenden Jahr wird sich die gebürtige Bremerin

an der Universität Oldenburg zudem zur Qi-Gong-Lehrerin ausbilden lassen. Qigong ist eine Disziplin des chinesischen Heilkundekonzeptes.

Ab dem 12. September und bis zum 12. Dezember (12 Termine) sind zwei fortlaufende Yogakurse jeweils am Donnerstagabend geplant: Von 18 bis 19.15 Uhr: findet ein AnfängerInnen statt, von 19.30 bis 20.45 Uhr treffen sich die fortgeschrittene AnfängerInnen Am Steinberg in Dötlingen.

Der Einstieg in eine laufende Gruppe ist für Neuanfänger jederzeit möglich. Eine Probestunde kostet 10 Euro, folgt der Probestunde eine Anmeldung, wird der Betrag mit der Kursgebühr verrechnet.



www.tararaumfüryoga.de

