

ANNA MONTANA **MAGIC STRETCH**
Perfect Fit

In 9 frischen Frühlingsfarben!

KATTAU'S TREND store Das ORIGINAL direkt an der Huntebrücke!

49406 BARNSTORF · Lange Str. 18
Tel. 0 54 42 / 80 37 65 · Fax: 0 54 42 / 80 47 79

Dem Mensch die Mitte geben

Iris Vollkammer will in ihrem Yoga-Zentrum Seminare anbieten

Von Bettina Pflaum

DÖTLINGEN. Eine Oase der Ruhe liegt in Dötlingen, kommt man auf den Hof des Seminarzentrums „Tara – Raum für Yoga“ von Iris Vollkammer. Die nahe gelegene Hauptstraße ist zwar nicht gerade vom Verkehr umbraust – aber der noch größere Grad an Unaufgeregtheit ist hier sofort spürbar und lässt den Besucher in eine andere Welt eintauchen. Die Yogalehrerin erzählt unserer Zeitung für die Rubrik „Kopf der Woche“, wie sie ihre Vision des ganzheitlichen Yogas vermittelt und einen „sanften Tourismus“ in Dötlingen fördern will.

Die geborene Bremerin ging nach dem Abitur für mehr als ein Jahr mit dem Internationalen Christlichen Jugendaustausch ins Ausland. Ihr Ziel waren die Philippinen, wo sie bei mehreren Gastfamilien lebte und in sozialen Einrichtungen arbeitete. „Das war eine wichtige, prägende Station in meinem Leben. Ich habe dort gelernt, über den Tellerrand zu schauen“, blickt sie zurück. Schon immer habe sie ein Interesse für andere Kulturen gehabt: „Als Kind bin ich mit meinem Vater regelmäßig ins Übersee-Museum gegangen, nichts fand ich spannender“, meint sie.

Schon vor dem Auslandsaufenthalt, im Alter von 16 Jahren, hatte sie mit Hatha Yoga angefangen. Nach ihrer Rückkehr nahm sie dieses Hobby wieder auf und blieb auch ihren anderen Interessen treu: Sie begann, in Heidelberg Völkerkunde zu studieren, und unternahm Reisen nach Asien.

Doch statt Ethnologin zu werden und um die Welt zu reisen, wie sie es geplant hatte, vollführte das Schicksal eine Volte, die in eine andere Richtung führte: Kurz vor der Magisterarbeit brach sie ihr Studium ab, bekam 1985 eine Tochter und entschied sich, aus ihrem Hobby einen Beruf zu machen. Zu einer Zeit, als Yoga noch gar nicht ein vogue war, begann sie eine anerkannte vierjährige Ausbildung zur Yoga-Lehrerin und gründete schon vor dem Abschluss 1987 eine Yoga-Schule im Ostertorviertel in Bremen, wo sie auch wohnte.

„Die ersten drei Jahre waren nicht einfach. Ich war zeitweise alleinerziehend, und Freunde und Familie meinten, ich würde spinnen: Vom Yoga-Unterricht könne man nicht leben, das wäre kein Beruf. Dabei war die Abschlussarbeit, die ich schreiben musste, umfangreicher als eine Bachelorarbeit heutzutage“, erinnert sie sich. Ihre Schule hatte aber Erfolg, sie stellte Mitarbeiterinnen ein und hatte rund 150 Schüler. Nach gut zwanzig Jahren verspürte sie aber mehr und mehr den Drang, dem Lärm und Trubel der Stadt zu entfliehen. „Mein Mann und ich hatten eine Vi-



DEN ÜBUNGSRAUM hat Iris Vollkammer stilvoll und mit Liebe zum Detail gestaltet. Foto: bpf



In der Rubrik „Kopf der Woche“ können Amtsträger, Ehrenamtsinhaber, Politiker, aber auch Bürgerinnen oder Bürger über ein Thema sprechen, das ihnen am Herzen liegt und das Wildeshausen und Umgebung betrifft. Die Redaktion freut sich über Anregungen und Anrufe unter Telefon 04431/9891 124.

sion von einem großen Haus auf dem Land, in dem ich Yoga unterrichten kann und auch Platz habe für intensivere Seminare“, begründet sie ihren heutigen Wohn- und Arbeitsort in Dötlingen.

Ihr Mann kannte den idyllischen Fleck an der Hunte von Aufenthaltem im Schullandheim. „Ich habe mich sofort in den Ort verliebt“, meint die 54-Jährige, und so begab sich das Paar auf die Suche nach einer Immobilie. Auch dabei schien das Schicksal zu walten: „Zu Beginn habe ich in Dötlingen einen mehrtägigen Urlaub verbracht, um das Dorf kennenzulernen. Ganz schnell bin ich auf die Hofstelle, in der wir nun wohnen, gestoßen, und fand das Haus und den riesigen Garten perfekt. Aber wieder haben Familie und Freunde uns dringend abgeraten und die Immobilie als Millionengrab bezeichnet“, erzählt Iris Vollkammer und lächelt belustigt bei der Erinnerung daran. Das Haus war schnell vom Markt, und ein Dreivierteljahr verging, in dem keine andere Immobilie ihren Vorstellungen entsprach. „Dann tauchte es plötzlich wieder in den Anzeigen auf, es war wieder zu haben. Das begriffen wir als Wink des Schicksals“, berichtet sie weiter. Ein Jahr lang baute das Paar das denkmalgeschützte Gebäude, das in manchen Teilen von 1861, in anderen Teilen aus noch älterer Zeit stammt, um, bis die Räumlichkeiten so weit fertig waren, dass das erste Seminar starten konnte. Im August 2013 eröffnete Iris Vollkammer ihr Yoga-Zentrum schließlich. Kontinuierlich bietet sie mittlerweile zwei Kurse pro Woche an.

Für sich selbst hat sie ihren Schwerpunkt auf Meditation gelegt. „Einfach ein Körperübungsprogramm abzumachen, wird Yoga nicht gerecht. Denn dabei geht es um den ganzen Menschen, die Atem- und Meditationspraktiken sind ebenso wichtig“, weiß sie. An Workshops, die über einen längeren Zeitraum gehen, schätzt sie, dass man „einfach am Stück dranbleibt und in die Tiefe geht“. Die ersten mehrtägigen Seminare waren gut besucht. „Aber ich bekomme auch oft Anfragen, ob man auch im Yoga-Zentrum wohnen kann, was leider nicht geht. Deswegen hoffe ich, dass der vom Verkauf stehende, nahe gelegene Schützenhof bald von jemandem übernommen wird, der das Hotel so umgestaltet, dass sich eine Kooperation mit „Tara – Raum für Yoga“ anbietet. So könnten auch Gäste von weiter her an den Seminaren teilnehmen“, spricht sie von ihren Überlegungen. „Dötlingen hat viele Gäste. Aber die Leute kommen nur für einen Tag und fahren dann mit ihrem Auto durch den Ort. Unter einem sanften Tourismus stelle ich mir vor, dass die Besucher ankommen, ihr Auto abstellen und dann, während sie mehrere Tage bleiben, Rad fahren, wandern und Yoga praktizieren. Dafür braucht es aber eine schöne Unterkunft, wo dieses Publikum sich wohl fühlt“, ist sie überzeugt.

Dass Yoga den Menschen gut tut, scheint daran zu liegen, dass es laut der Expertin ein altes Menschheitsproblem zu lösen imstande ist: „Yoga basiert auf dem ältesten medizinischen System, das wir kennen – auf indischen Philosophien und der Gesundheitslehre Ayurveda. Die Tendenz des Menschen, ins Ungleichgewicht zu geraten, scheint es

schon immer zu geben. Yoga will in die Balance führen und das Gleichgewicht herstellen.“ Alle fernöstlichen Philosophien würden darin übereinstimmen: Wenn der Mensch gesund und zufrieden bleiben wolle, müsse er versuchen, sich immer wieder in der Mitte einzupendeln. „Viele stellen sich vor: Ich lege mich hin, mache die Augen zu und alles passiert von alleine. Aber das ist nicht der Fall! Es geht im Yoga nicht darum, Übungen nachzutun“, sagt sie temperamentvoll und mit Nachdruck. Es gebe zitausend verschiedene Yogapositionen, jedem würden je nach Typ und Konstitution andere guttun. „Die Gemüthlichen brauchen eher aktivierende Übungen, die Rastlosen eher beruhigende“, macht sie deutlich. In ihren Gruppen versuche sie daher, individuell auf ihre Teilnehmer einzugehen. Auch Einzelbetreuung bietet sie an.

Iris Vollkammers Methode, die auf dem Viniyoga fußt, folgt der Überzeugung: Jeder Mensch ist anders, jeder Mensch sucht anderes im Yoga, jeder Mensch reagiert auf eine bestimmte Yoga-Praxis auf seine individuelle Weise. Viniyoga beschreibt jenen besonderen Umgang mit Yoga, der diese Unterschiede nicht nur respektiert, sondern sich tatsächlich an jeder Ebene ausrichtet an den besonderen Wünschen, Möglichkeiten, dem kulturellen Hintergrund, dem individuellen Lebensentwurf eines Menschen. „Im Unterricht bin ich völlig bei den Schülern, nicht bei mir. Ich mache die Übungen auch nicht – oder nur ganz selten – vor, sondern sage sie präzise an. So konzentrierte sich die Teilnehmer auf Hören und auf sich selbst, nicht auf mich“, meint sie. Die eher

sportlich ausgerichtete Yoga-Variante, wie sie in Studios beispielsweise als „Power-Yoga“ angeboten werde, liegt nicht auf ihrer Wellenlänge. „Dass, was meinem Verständnis nach Yoga ausmacht – das Üben der Achtsamkeit, die Konzentration auf seelische Balance – fällt dabei hinten rüber“, sagt sie mit einem saloppen Bild. Der Leistungsgedanke widerspricht der eigentlichen Lehre. „Ich muss spüren, was brauche ich wirklich, statt wieder zu Höchstleistungen zu streben.“

Jede Yoga-Übung wirke zudem nicht primär körperlich, sondern habe zuerst Einfluss auf den Geist, betreffe die Lebensenergie, die Psyche – in fernöstlichen Worten, das „Prana“. Der eigentliche Sinn einer Bewegung im Yoga sei es, auf das „Prana“ einzuwirken. „Die positive körperliche Wirkung stellt sich als Nebeneffekt ein. 90 Prozent meiner jungen Kolleginnen würden jetzt aufschreien!“, sagt sie schmunzelnd.

An der Universität Oldenburg macht sie derzeit eine Ausbildung zur Qi-Gong-Lehrerin. Die ersten Kurse wird sie im Herbst in ihr Programm aufnehmen. Auch in ihrer Freizeit beschäftigt sie sich mit Meditation und Yoga, mit Begeisterung geht sie mit ihrem Mann tanzen oder peppt alte Möbelstücke mit frischen Kreidefarben im „Shabby Chic“ wieder auf. Kein Zweifel: Iris Vollkammer hat es geschafft, in Balance zu leben.

Sie verpassen nichts -
wenn Sie den Veranstaltungsteil dieser Zeitung lesen

Müllabfuhrtermine im Landkreis

Montag, 16. März

Sarrtgemeinde Harpstedt Winkelstet u. Prnhöfe	Restmüll (2- u. 8-wöch. Leerung)
Sarrtgemeinde Harpstedt Gem. Groß Ippener	Restmüll (2- u. 8-wöch. Leerung)
Großenkneten I Anhorn, Steinhage, Hagel, Bakenhus, Hellbusch, Großenkneten, Haspenbusch-Palast	Papiertonne (4-wöch. Leerung)
Harpstedt I Gem. Dünsen, Fecken Harpstedt, und Kirchseele	Wertstoffsack
Harpstedt II Gem. Beckeln, Cohnrade, Gr. Ippener, Prnhöfe und Winkelstet	Wertstoffsack

Dienstag, 17. März

Gemeinde Dötlingen	Restmüll (2- u. 8-wöch. Leerung)
Sarrtgemeinde Harpstedt (Fecken Harpstedt, Gem. Dünsen)	Restmüll (2- u. 8-wöch. Leerung)
Großenkneten II Regante, Sage, Blesel, Hengstäge, Döhren, Hüntosen, Weststrum, Amehausen, Lethe bis westl. der Bahn einschl. Hemmshausen, Hasenmoor, Haschenbrok, Husum, Samrum, Hasüne, Sage-Hast	Papiertonne (4-wöch. Leerung)

Mittwoch, 18. März

Gem. Hatten	Restmüll (2- u. 8-wöch. Leerung)
--------------------	--

Donnerstag, 19. März

Wildeshausen (Landgemeinde) einschl. Heidöwag (ohne Soding nördl. des Heidöwags)	Biotonne
Sarrtgemeinde Harpstedt Gemeinden Kirchseele, Beckeln und Cohnrade	Biotonne
Hatten I Sandkrug, Stademoor bis östlich Borchersweg, Hasenmoor, Wundorf, im Rohwinkel, Kein Bümmersdage, Am Wasserwerk	Papiertonne (4-wöch. Leerung)
Hatten II Twoöbde Ost, Sandtanga, Munddorf, Dingstede, Kirchhagen, Sandhagen	Papiertonne (4-wöch. Leerung)
Großenkneten I Anhorn, Steinhage, Hagel, Bakenhus, Hellbusch, Großenkneten, Haspenbusch-Palast	Wertstoffsack
Großenkneten II Regante, Sage, Blesel, Hengstäge, Döhren, Hüntosen, Weststrum, Amehausen, Lethe bis westl. der Bahn einschl. Hemmshausen, Hasenmoor, Haschenbrok, Husum, Samrum, Hasüne, Sage-Hast	Wertstoffsack

Freitag, 20. März

Gemeinde Großenkneten	Restmüll (2- u. 8-wöch. Leerung)
Wildeshausen Stadt die nördl. des Heidöwags (einschl. Glene, Wiskau und Neuzagstbiet „Balm gissen Immenthor“)	Restmüll (2- u. 8-wöch. Leerung)

Grüne Kraft gegen Krankheiten

Vortrag über Wirkung von Heilpflanzen

WILDESHAUSEN. In der idyllischen Umgebung des Essgartens der Familie Deemter, Barjenbruch 3 in Harpstedt wird die Heilpraktikerin Anselma Linz am Sonnabend, 21. März, von 14 bis 17 Uhr

einen Vortrag zu den Einsatzmöglichkeiten und der Wirkung von Heilpflanzen halten.

An diesem Nachmittag erfahren die Teilnehmer, wie sie Heilpflanzen zur Vorbeugung von Krankheiten und bei Müdigkeit einsetzen können.

Anmeldungen nimmt die Volkshochschule Wildeshausen unter Telefon 04431/71 622 entgegen.



DIE HEILPRAKTIKERIN Anselma Linz hat ein großes Wissen über Kräuter. Foto: Pflaum

Trödeln

WILDESHAUSEN. Auf dem Parkplatz des Familia-Marktes in Wildeshausen am Westring findet am Sonntag, 15. März, ein „Flohmaxx“ statt. Jeder, der etwas verkaufen möchte, kann ohne Voranmeldung teilnehmen. Die Standvergabe beginnt ab 6 Uhr vor Ort.

Alle Termine und weitere Infos auf www.flohmaxx.de oder unter der Telefonnummer 0441/9362 3660.

Anzeiger
Aktuelle Wochenzeitung aus dem Hause
Wildeshausen Zeitung
für die Kreisstadt und umzu

Herausgeber: Johann August Löschert 1
Verlag: Wildeshausen Zeitung
Ludwig Löschert GmbH & Co. KG OHG
Bahnhofstr. 13, 27793 Wildeshausen
Erscheinungswahl: wöchentlich donnerstags
Verteilte Auflage: 22.480 Exemplare
Verkaufsführung: Matthias Baremann
Redaktion: Bettina Pflaum
Druck: Druckhaus Styke, Am Risteder Weg 17, 28857 Styke

Büro Wildeshausen:
Zentrale: 04431/9891 120
Anzeigen: 04431/9891 123/128/130
Fax: 04431/9891 129
Redaktion: 04431/9891 124
Zustellung: 042 42/58 460

Zur Zeit ist die Preisliste Nr. 14 vom 1. Januar 2015 gültig.