

ANDREAS SCHWARZ  
**Ayurveda  
& Yoga**  
der Weg zu deinen Wurzeln



**AUSBILDUNGEN und SEMINARE**

- Ausbildung in ayurvedischer Massage
- Ausbildung zum Ayurveda-Therapeuten/in
- Ausbildung zum Yoga-Lehrer/in
- Ausbildung zum Meditationslehrer/in
- Ausbildung zum Körpertherapeuten/in
- Ausbildung zum Wellness- und Ernährungsberater/in
- Mysteryschule
- Marma-Chikitsa-Ausbildung
- Wochenendseminare
- Ayurveda-Kuren

Kostenloses Jahresprogramm und Infos:

Doris und Andreas Schwarz  
Linsen 3  
D-87448 Niedersonthofen  
Tel 0049 (0) 83 79 - 92 96 69,  
Fax 0049 (0) 83 79 - 92 99 06  
Mobil 0151 - 11 61 75 86  
info@andreas-schwarz.org  
www.andreas-schwarz.org



Cora Menz

**Interview**

**Cora Menz** ist Yogalehrerin BDY/EYU und zertifizierte Lehrerin für Hormon-Yoga nach Dinah Rodrigues. Seit 15 Jahren Yoga-Unterricht (auch Einzelunterricht) in München und am Starnberger See sowie in Mallorca und England.

**Internet:** [www.coramenzyoga.de](http://www.coramenzyoga.de)

**YOGA AKTUELL: Praktizieren Frauen Yoga anders als Männer?**

**Cora Menz:** Es kommt sehr auf die Form des Yoga an, die geübt wird; wenn der Fitnessgedanke im Vordergrund steht, üben Männer und Frauen eher ähnlich. Das äußere Erscheinungsbild ist sehr wichtig, gezielte Anstrengung erwünscht. Wenn es darum geht, Yoga in seiner Ganzheit zu erfassen, sind Frauen offener. Bei Männern stehen – zumindest am Anfang – häufig Stressabbau und Regeneration im Vordergrund.

**Was ist spezifisch an Frauen und Yoga und an Frauen und Spiritualität?**

Frauen sind von Natur aus „ganzheitlicher ausgestattet“; sie begreifen Yoga als eine Lebensform, die alles, was das alltägliche Leben ausmacht, verändern und verbessern kann. Das umfasst einen neuen Umgang mit dem Körper, die Ernährung, gesteigerte Energie, mehr Lebensfreude und, daraus folgend, den Zugang zur Spiritualität. Hier bietet Yoga ein weites Feld, Zusammenhänge zu sehen und zu begreifen.

**Was erwarten Frauen, wenn sie in deine Yogakurse kommen?**

Sie erwarten zunächst Kompetenz, einen guten Ausbildungshintergrund, ausreichend Erfahrung mit den jeweiligen körperlichen Gegebenheiten und, genauso entscheidend, das Gefühl des Angekommenseins, des Verstandenwerdens der persönlichen Lebenssituation, in der sie sich gerade befinden. Was nicht heißen soll, dass mir jede Frau ihr Leben

offenbart, aber ein bestimmtes Sehen und Fühlen wird durchaus erwartet, bzw. erhofft und dankbar angenommen.

**Wie werden Frauen mit Yoga älter, und besteht ein Unterschied zwischen ihnen und den Frauen, die nicht praktizieren?**

Eine regelmäßige Yogapraxis verändert den Blick auf das Älterwerden auf eine sehr positive Art und Weise: Der Körper bleibt flexibel, der Atem ist gut ausgebildet, die hormonellen Umschwünge kommen in Balance. So entsteht ein ausgewogenes körperliches und seelisches Gesamtgefühl. Ich sehe die Veränderungen deutlich in meinen Kursen, und Frauen erzählen mir, wie sie durch das Üben mehr an Gelassenheit und Lebensfreude gewinnen.

**Gibt es eine Besonderheit, wenn du mit Frauen in Yogakursen zusammenarbeitest?**

Dazu eine kleine Geschichte: Sukumar, ein Yogameister aus Südindien, fragte mich, ob ich eine gute Yogalehrerin sei. Als er meinen fragenden Blick sah, sagte er: „Magst du deine Schüler?“ Ich sagte: „Ja, ich mag sie!“ Seine Antwort: „Dann bist du eine gute Yogalehrerin.“ Ich glaube, das ist der Punkt: Den Frauen, die zum Yoga kommen, das Gefühl zu geben, sie sind „richtig“ so, wie sie sind, und sie zu ermutigen, genau dort mit dem Üben zu beginnen, ohne auf ein Ideal hinarbeiten zu müssen.

**Wie sieht es aus mit Konkurrenz und „Stutenbissigkeit“ zwischen Frauen? Erfährst du so etwas in deinen Kursen, und wenn ja, wie gehst du im Sinne des Yoga damit um?**

Ich erlebe das nur sehr begrenzt; neue Schülerinnen sind oft besorgt, ob sie mithalten können, sie kommen in die Yogastunde mit dem gewohnten Ehrgeiz, der in unserer Gesellschaft üblich ist. Ich ermutige sie, auf die persönlichen Gegebenheiten des Körpers zu achten, und eine ganz spezielle „Intelligenz“ zu entwickeln, das richtige Maß zu finden. „Besser“ oder „schlechter“ gibt es dabei nicht, ein bisschen Humor ist ein guter Lehrmeister. ■