

Kirchheim

Mit Online-Yoga durch die Pandemie

Gesundheit Seit zwölf Jahren gibt die Kirchheimerin Simona Hofmann Yoga-Kurse. Anlässlich des Welt-Yogatags am 21. Juni gibt sie Einblicke in ihre Arbeit, die sich durch Corona grundlegend verändert hat. *Von Bianca Lütz-Holoch*

20.06.2021



Mitten im Gewerbegebiet und doch mitten im Grünen liegt Simona Hofmanns Yoga-Studio. Foto: Carsten Riedl

Wie eine Oase: Dass sich Simona Hofmanns Yoga-Studio mitten im Gewerbegebiet in der Kirchheimer Leibnitzstraße befindet, ist schon in der Einfahrt vergessen. Ein geschwungener Weg

führt zwischen asiatisch anmutenden Beeten hindurch, vorbei an einer Buddha-Statue und hinein die modernen, hellen Räume, die von Grün umrahmt sind und ebenso viel Ruhe ausstrahlen wie die Inhaberin selbst. Im größten Übungsraum befinden sich zusammengerollte Yoga-Matten in einem Regal. Auf einem runden Podest stehen ein goldener Buddha und eine gläserne Lotusblüte. Daneben hat Simona Hofmann ihre Matte ausgerollt und nimmt eine Asana ein, eine Yoga-Position. Zuschauen können ihre Schüler ihr zu Kurszeiten auch, wenn der Raum leer ist - dank Laptop und Webcam.

Als die corona-bedingten Schließungen bekannt wurden, reagierte Simona Hofmann schnell. „Wir haben innerhalb von drei Tagen umgestellt auf Online-Kurse“, sagt die 48-jährige Volkswirtschaftlerin, die früher als Projektmanagerin im Bereich Entwicklungshilfe bei einer Consulting-Firma gearbeitet hat. Nach und nach haben sie und ihre Mitarbeiterinnen bei „du!Yoga“ dann noch eine Videothek erstellt, in der die Schülerinnen Aufzeichnungen sämtlicher Kurse abrufen können. Eine Art Yoga-Netflix also.

„Viele Teilnehmer waren froh, dass wir weiterhin Kurse angeboten haben, wenn auch online“, weiß Simona Hofmann. „Die Idee von Yoga ist es, Gelassenheit zu kultivieren“, erläutert sie. Eben die hilft in schwierigen und stressigen Zeiten.

Das Wichtigste: ein treuer Kundenstamm

Für Simona Hofmanns Unternehmen ist die Umstellung auf Online-Angebote vielleicht sogar lebensrettend gewesen. „Während andere aufgeben mussten, existieren wir immer noch“, sagt die Unternehmerin, die ganz bewusst keine staatlichen Corona-Hilfen in Anspruch genommen hat. Wirtschaftlich über die schwierige Zeit getragen hat sie neben den Online-Kursen die Ausbildung von Yoga-Lehrern, die sie nun im zweiten Jahr anbietet. „Das ist als Hybrid-Unterricht weitergelaufen. Teilweise konnten wir sogar Seminare vor Ort anbieten.“

Das Wichtigste allerdings: ein treuer Kundenstamm, den die Kirchheimerin sich in den vergangenen zwölf Jahren als Yoga-Lehrerin aufgebaut hat. „Wir haben einen eingeschworenen Kreis von Teilnehmern, die zum großen Teil Abos haben und die ganze Zeit über dabei geblieben sind“, freut sie sich. Dazu kommt eine Vermieterin, die auch mal verzichtet hat, wenn es eng wurde. „Den Zusammenhalt zu erleben, war schon toll“, so Simona Hofmann.

Umso glücklicher ist die Studio-Inhaberin, dass sie seit vergangener Woche ihre Schüler wieder in ihren Räumen empfangen darf. „Das Zwischenmenschliche hat mir schon sehr gefehlt“, betont sie. So wie früher ist es aber längst nicht - und wird es vermutlich auch nicht wieder werden.

Hybrid-Unterricht bleibt

„Es darf aktuell nur eine begrenzte Zahl von Teilnehmern im Raum sein“, erläutert Simona Hofmann. Außerdem lautet die gesetzliche Vorgabe für die Teilnehmer: getestet, geimpft oder genesen. „Das hindert einige daran zu kommen“, weiß sie. Ganz unabhängig von Corona möchte Simona Hofmann auch in Zukunft am Hybrid-Unterricht festhalten. Denn viele Yoga-Schüler haben die Online-Variante zu schätzen gelernt. „Dazu gehören zum Beispiel diejenigen, die eine längere Anfahrt haben“, weiß sie. Dass der Unterricht via Internet durchaus Trainings-Erfolge bringt, davon konnte sie sich bei den ersten Vor-Ort-Stunden überzeugen. „Man merkt, dass die Teilnehmerinnen zuhause richtig mitgemacht haben.“ Mit einem einfachen Video-Kurs ist das Online-Training übrigens nicht zu vergleichen. Denn die Yoga-Schülerinnen können sich, wenn sie möchten, von zuhause mit Bild und Ton zuschalten und sich Tipps und Hinweise geben lassen.

Auch Simona Hofmann hat von den Online-Kursen profitiert: „So fit war ich noch nie“, sagt sie und lacht. Denn statt im Raum von Teilnehmerin zu Teilnehmerin zu gehen, hat sie die Übungen bei allen Kursen und Einzelstunden mitgemacht - zusätzlich zu ihrer persönlichen Yoga-Praxis und ihren täglichen Meditationsübungen.

Vor drei Jahren ist Simona-Hofmann mit ihrer Yoga-Schule in die Leibnitzstraße gezogen. Vor allem Frauen zwischen 25 und 60 Jahren nehmen an den Kursen teil. Zusammen mit freien und angestellten Yoga-Lehrerinnen bietet sie unterschiedliche Levels und Yoga-Varianten an. Im Mittelpunkt steht Vinyasa-Yoga, eine dynamische, fließenden Variante des Hatha-Yoga. Fester Bestandteil sind Kurse für Schwangere und Mütter mit Babys. Für die Zukunft möchte Simona Hofmann ihr Angebot aber noch erweitern. „Wir planen Kurse für Senioren und für Menschen mit einer Krebs-Erkrankung“, berichtet sie. Regelmäßige Einzelstunden mit einer MS-Patientin waren so erfolgreich, dass sie sich auch spezielle Angebote für MS-Erkrankte vorstellen kann.

Ob jung oder alt, männlich oder weiblich, mit oder ohne Vorerkrankung - Simona Hofmann ist überzeugt, dass Yoga jedem gut gut. „Ich finde, Yoga macht glücklich“, sagt sie und strahlt.



Yoga vor der Webcam: Für Simona Hofmann war das jetzt lange Zeit Alltag. Foto: Carsten Riedl