

# Yoga in Sydney

## House of Yoga Redfern

Wer Lust hat, Neues auszuprobieren, und keine Angst vor Schwerelosigkeit hat, sollte sich in die trapezförmigen so genannten Hammocks in den AntiGravity-Stunden im House of Yoga Redfern begeben: Ohne Bodenkontakt kopfüber in Rückbeugen, schwerelos in den herabschauenden Hund oder in Shavasana über dem Boden schwebend – AntiGravity-Yoga eröffnet neue Perspektiven. Wer die Matte bevorzugt, kann fließenden Vinyasa-Stil bei einer Raumtemperatur von 30 °C praktizieren.

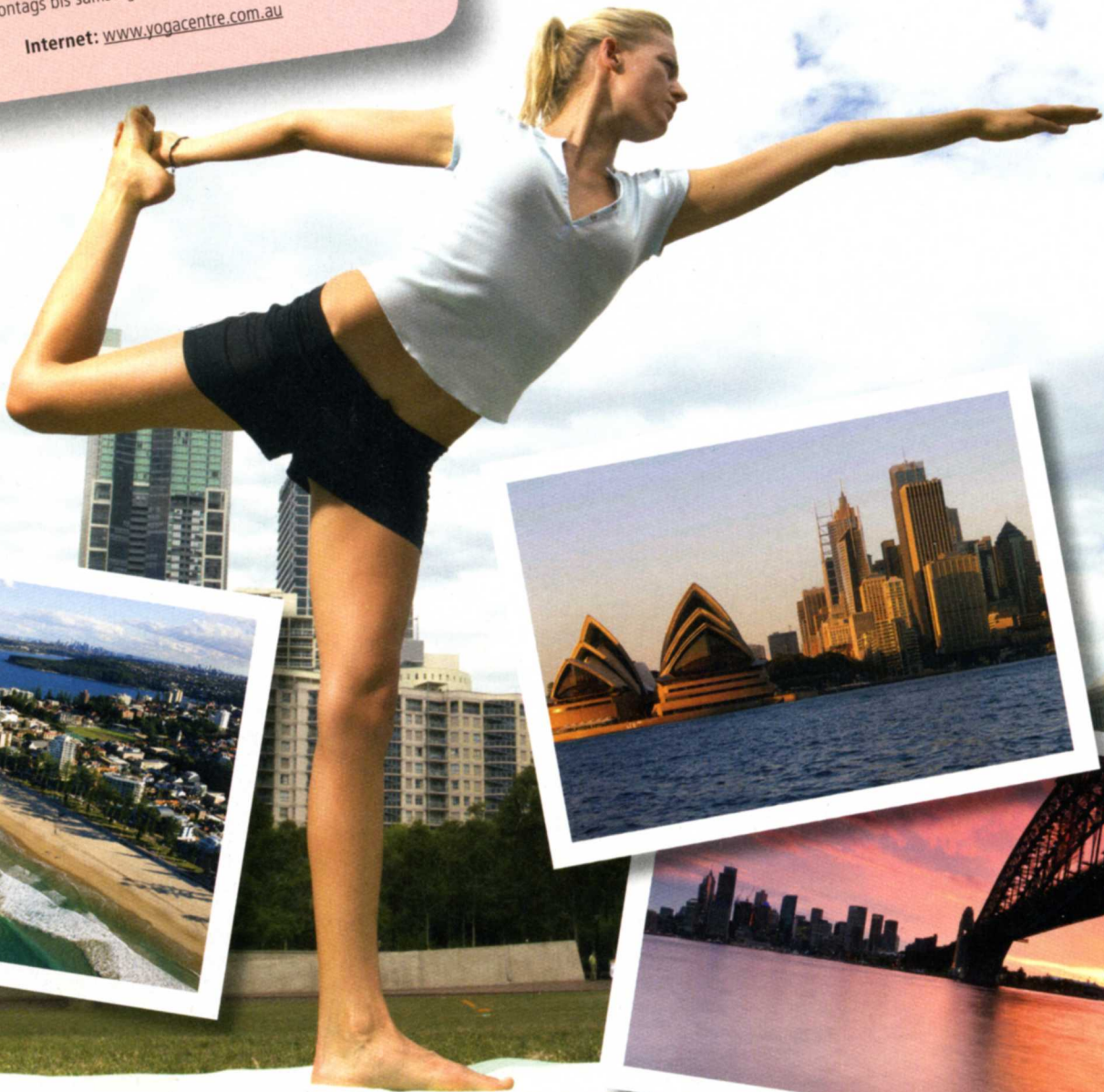
Internet: [www.houseofyoga.com.au](http://www.houseofyoga.com.au)

## The Yoga Centre

Stapelweise Decken, Blöcke, Gurte oder auch Stühle kommen hier zum Einsatz: In The Yoga Centre wird in der Tradition von B.K.S. Iyengar unterrichtet. Caroline Coggings, die seit den 1980ern Iyengar lehrt, ist mit ihrem Studio, das seit den 1990ern im anrühigen Kings Cross, Sydneys Rotlichtviertel, liegt, eine Art Yoga-Institution. 2010 eröffnete sie ein zweites Studio. Angeboten werden mehrwöchige feste Kurse und offene Stunden für montags bis samstags von 6:30 Uhr bis 21:00 Uhr.

Internet: [www.yogacentre.com.au](http://www.yogacentre.com.au)

**Down under** ist Yoga besonders entspannt: **Sydneys Yogaszene zeigt sich relaxt und bunt**



Sonne, Strand und Yoga: Sydney, Australiens größte Metropole, ist der Inbegriff eines lässigen, sportlichen Lifestyles. Häufiger als Surfbrett oder Kricketschläger klemmen sich Sydneys Bewohner jedoch die Yogamatte unter den Arm – nicht nur am coolen Bondi Beach, wo sich die Sportfreaks der Stadt tummeln.

Etwas abseits von den zahlreichen Stränden und Buchten zeigt sich Sydneys laute und hektische Seite: Aufgeregtes Großstadtfair prägt die Atmosphäre der Innenstadt. Aber Sydney wäre nicht Sydney, fänden sich nicht auch hier Orte der Entspannung. Im angrenzenden riesigen Botanischen Garten kann man sich unter jahrhundertealten Bäumen mit Blick auf Oper und Harbour Bridge von Lärm und Stress erholen. Oder man besucht eines der zahlreichen Yogastudios, die jede erdenkliche Variante anbieten: Klassischen Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga, reine Pranayama- und Meditationsklassen sowie AntiGravity-Yoga, Jivamukti, körperbetonte Power-Yoga-Sessions oder intensive Workshops und Retreats mit internationalen Lehrern. Vielleicht ist es das, was die besondere Atmosphäre der Stadt ausmacht: Die Unvoreingenommenheit gegenüber Neuem und die Lust, Dinge auszuprobieren.

Wir stellen Ihnen eine kleine Auswahl an Sydneys Yogastudios vor. ■

### Acharya's Yoga and Meditation Centre

Parallel zu Sydneys hektischer Einkaufsmeile findet sich im ersten Stock der Pitt Street seit mehr als dreißig Jahren das Acharya's Yoga Studio. 1969 gegründet, gehörte das Studio zu den ersten der Stadt. Unterrichtet wird ein sanfter Yoga, dessen Fokus auf der Atmung und einem ruhigen Geist liegt. Alle Stunden folgen einem festen Ablauf: Meditation, Atemtechniken, Lockerungs- und Dehnübungen zur Vorbereitung auf die lang gehaltenen Asanas. Auf Sprünge oder Hilfsmittel wird komplett verzichtet. Seit 2006 führen zwei ehemalige Schüler des Acharya's, Christian Simpson und Emily Curtis, die Schule.

Internet: [www.acharyasyoga.com.au](http://www.acharyasyoga.com.au)

### Jivamukti Yoga Sydney

Knackige Beats zu fließenden Bewegungen: In Sydneys erstem Jivamukti Yoga Center, ehemals Samadhi Yoga, bieten Mitbegründerin Katie Manitsas und ihr Team neben Jivamukti auch Kundalini-, Hatha- und Schwangerenyoga an.

Besonderer Clou ist das dazugehörige Earth Vegan Café, wo hungrigen Yogis von montags bis samstags zwischen 11:30 Uhr und 15:00 Uhr veganer Mittagstisch serviert wird. Morgens und mittags werden offene einstündige Yogakurse abwechselnd im Jivamukti- oder einem anderen Vinyasa-Stil für 8,- AU\$ unterrichtet. Die weiteren Kurse sind in der Regel 90 Minuten lang und kosten einzeln 18,- AU\$.

Internet: [www.jivamuktivyoga.com.au](http://www.jivamuktivyoga.com.au)

### KMYoga

Zum Eintritt ins Wassermannzeitalter am 11.11. 2011 eröffnete nahe der trubeligen Bondi Junction ein ganz besonderer Ort: KMYoga – Kundalini, Meditation und Yoga. Hier finden gestresste Großstädter in einem tod-schicken Ambiente durch intensive Kundalini-Kriyas zurück in ihre Mitte. Gründerin Kathryn McCusker unterrichtet kraftvollen Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan. Hinzu kommen Hatha-, Jivamukti-, Restorative- und weitere Yogaklassen sowie Kundalini- und Gongmeditationen, Shakti-Dance und Reiki-Anwendungen nach Anmeldung. Mittwochs um fünf Uhr morgens findet eine traditionelle Kundalini-Yoga-Sadhana, die Übungen und Chants beinhaltet, statt – auf Spendenbasis.

Internet: <http://kmyoga.com>

### The Future Sound of Yoga

Was passt besser zusammen als Yoga und Musik? Eben! Das dachten sich auch Angel und Matt Singman, als sie The Future Sound of Yoga im Januar 2010 ins Leben riefen. Die zweistündigen Yoga-Sessions verknüpfen klassische Yogahaltungen im Vinyasa-Stil mit Freedance-Einlagen zu feinstem House-, Pop- und Elektromix vom Plattenteller: Hier geht's mit Rock 'n' Roll zu tiefer Entspannung. Ausgerichtet werden die rhythmischen Events regelmäßig in der „Paddington Uniting Church“ in der Oxford Street. Der Spass kostet 25,- AU\$. Aktuelle Termine und Tourdaten zu internationalen Yoga-Events finden sich auf der Website.

Internet: [www.futuresof-yoga.com](http://www.futuresof-yoga.com)

### Yoga by the Sea

Der mondäne Iceberg Pool am Bondi Beach bildet die perfekte Kulisse für eine Yogastunde mit Blick auf den Ozean: Unter einem Sonnensegel aus Stoff rollen die Lehrer von Yoga by the Sea mehrmals täglich die Yogamatten aus. Angeboten wird Hatha-Yoga, als sanfte Yin- oder intensive Yang-Variante in einstündigen Klassen. Im Anschluss können schneidige Bahnen im Iceberg Pool gezogen werden. Bei schlechtem Wetter kann man einfach an der Küste entlang zwei Buchten weiter zum Tamarama Beach laufen, wo morgendliche Kurse im Surf Club ausgerichtet werden – inklusive Meeresrauschen und Blick auf den Pazifik.

Internet: [www.yogabythesea.com.au](http://www.yogabythesea.com.au)

### The Centre of Yoga – Zen-Ki-Yoga

Zen-Ki-Yoga ist anders: Dunkelblaue dicke Stoffmatten liegen im weiß getünchten, lichtdurchfluteten Studio von Janie Lamour auf dem Boden. Die japanische Yogaform, die indische Hatha-Traditionen mit TCM und der Lehre der fünf Elemente verknüpft, arbeitet direkt an den Meridianpunkten im Körper. Ziel ist, durch Aktivierung der Lebensenergie (Chi oder Ki) den Körper in Form und die Seele in Balance zu bringen. Der Aufbau der Übungen richtet sich nach der Jahreszeit; im Frühling beispielsweise liegt der Fokus auf Leber und Gallenblase. Die anspruchsvollen Stunden sind für jedes Niveau geeignet und finden im Liegen oder Stehen statt – je nach Saison und Wetterlage.

Internet: [www.thecentreofyoga.com](http://www.thecentreofyoga.com)

### Infos



Nicole Reese lebt und arbeitet als freie Journalistin und Yogalehrerin in Hamburg. Sie unterrichtet Kundalini-Yoga.