



„Wir arbeiten beide am gleichen Thema: der Seele und der Balance von Körper, Seele und Geist.“

Yogalehrer-Profil: Sandra & Michael Walkenhorst

Sandra (45) und Michael (57) Walkenhorst, wir kennen uns von einigen Yoga-Veranstaltungen, Messen und Festivals. Sandra, du hast ein viel beachtetes Buch zum Thai Yoga für Kinder geschrieben und bist Kinderyogalehrerin. Was ist dein Antrieb?

Sandra: Ich arbeite hauptberuflich als Sozialpädagogin an einer Schule als Lehrerin für Kinder mit besonderen Bedürfnissen. Aufgrund eines Bandscheibenvorfalles mit Anfang 20 kam ich zum Yoga und merkte, dass da deutlich mehr als nur der körperliche Aspekt ist. Mit Thomas Bannenberg aus Heidelberg habe ich Kinderyoga kennengelernt, mit Stefanie Arend das Yin-Yoga mit all seinen achtsamen Aspekten. So bin ich tief in die Welt des Yoga eingetaucht und habe die Vision, dass ich die Welt besser machen und unseren Kindern helfen will, die Welt als schöner zu erleben.

Michael, du bist ebenfalls Pädagoge, wie stehst du zum Yoga?

Michael: Ich bin zwar Pädagoge, habe aber eine Ausbildung als psychotherapeutischer Berater. Hier arbeite ich aber nicht in der heilenden Branche, sondern vielmehr im Bereich Coaching und Supervision und biete Aus- und Fortbildungen an. Der große Unterschied ist, dass hier Selbstzahler als Kunden und Klienten zu mir kommen und mich viel mehr fordern als Kassenpatienten. Es sind Menschen, welche Veränderung wollen und aktiv mit meiner Hilfe an sich und ihren Schwächen oder Schwierigkeiten arbeiten wollen. Bei meinem eklektischen bzw schulübergreifenden Ansatz stelle ich immer wieder fest, dass die Psychotherapie und viele Werkzeuge im Yoga gemeinsame philosophische Wurzeln haben....

Sandra: letztlich arbeiten wir ja beide am gleichen Thema: der Seele und der Balance von Körper, Seele und Geist.

Michael: Richtig. Mir kommt es oft so vor, als wenn Yogalehrer und Psychotherapeuten beide aus verschiedenen Richtungen auf das gleiche Ziel zulaufen. So als wenn 2 Personen aus unterschiedlichen Richtungen in einem Park auf einen Brunnen zulaufen. Beide sehen den Brunnen, beide haben das gleiche Ziel, sehen aber unterschiedliche Seiten und haben einen unterschiedlichen Weg zum Ziel.

Ich stelle es mir spannend vor, wenn eine Yogalehrerin und ein Psychologischer Berater abends ein Streitgespräch haben.

Michael (lacht): Als Paarberater weiß ich auch, dass die Kommunikation der Schlüssel zum Erfolg ist....

Sandra: ... ja, diese Gespräche sind eine absolute Bereicherung für uns und helfen mir auch sehr, im Grenzbereich von Yoga und Psyche sicher zu agieren. Nehmen wir als Beispiel eine beliebte Visualisierung zur Entspannung: du schwebst im Wasser völlig schwerelos, lässt alles los etc. Diese Vorstellung ist für viele Menschen sehr entspannend, kann aber bei Menschen, welche beispielsweise ein Trauma des Ertrinkens haben, fürchterliche Angst und Panikattacken auslösen. Hier sind die meisten Yogalehrer nicht geschult und bewegen sich ganz schnell in einem für die Psyche riskanten Bereich.

Michael: Und deswegen haben wir gemeinsam ein Buch geschrieben: Yoga trifft Coaching. In dem Buch vermitteln wir psychologisches Basiswissen und wollen die Achtsamkeit für solche und ähnliche Fälle stärken und einfache Werkzeuge aus der Traumatherapie zur Selbsthilfe vermitteln.

Ihr habt einen 16-jährigen Sohn. Ist er von Yoga schon abgeschreckt?!

Sandra (lacht): Glücklicherweise nicht. Er macht zwar nicht mehr so begeistert beim Kinderyoga mit, hat aber Interesse vor allem an den mehr spirituellen Fragen und ist schon noch bei Photoshootings und ähnlichen Aufgaben hilfsbereit und unterstützend.

Wie schaut euer Leben in ein paar Jahren aus?


Michael: Wir haben ja ein Ferienhaus auf Mallorca und wir schätzen sehr das andere Lebensgefühl auf dieser Trauminsel. Es ist, als würde man ein anderes Leben und ein anderes Bewusstsein wechseln und wir mögen sehr das Wechselspiel dieses Lebensgefühls unter der Sonne des Mittelmeers und unserem Dasein im Zentrum Deutschlands. Ich könnte mir vorstellen, zwischen beiden Orten regelmäßiger zu pendeln und einen Teil meines Arbeitslebens auch dort zu verbringen. Es gibt auf Mallorca mittlerweile sehr viele ältere Menschen, welche beispielsweise durch den Verlust eines Partners eine seelische Not haben und für Beistand und Hilfe sehr offen sind.

Sandra: Ja, die Insel ist schon ein Traum und eine Wohlfühloase und Kraftquelle für uns. Ich selber werde allerdings in den nächsten Jahren mehr Fokus auf die Kinderyoga-Akademie und der Zusammenarbeit mit Thomas Bannenberg legen. Die Ausbildung von Kinderyogalehrern und die Arbeit mit Kindern ist mein Herzensprojekt. Mit Michael an meiner Seite habe ich ja auch einen Coach, der mich unterstützt und meine Herzens- und Seelenarbeit von der professionellen Seite mitträgt.

Wann sehen wir uns wieder?

Sandra: Spätestens bei der KiYoKo (Kinderyogalehrerkonferenz) 2021 in Heidelberg. Oder vorher auf einer der Ausbildungen?

Termine und mehr findet man unter:
www.kinderyoga-akademie.de
und www.psyoco.de

A man and a woman are sitting on a rocky cliffside, looking out over the ocean. The woman is on the left, wearing a patterned sweater and blue jeans. The man is on the right, wearing a dark hoodie and blue jeans. They are both looking towards the left, where the ocean is visible. The background shows a large, textured rock formation under a clear blue sky.

“Gespräche sind eine Bereicherung für uns und helfen mir sehr, im Grenzbereich von Yoga und Psyche sicher zu agieren.“

— Sandra Walkenhorst