

Yoga und Langlaufen im Schwarzwald

Nach der letztjährigen erfolgreichen Premiere fand dieses Jahr die Ausfahrt „Langlaufen und Yoga“ mit und von Alexander Beer und Claudia Hangg zum zweiten Mal statt.

Vom Freitag 17.02.2023 bis zum 20.02.2023 konnten in 4 Tagen die 7 Teilnehmerinnen Ihre bereits bestehenden Langlauf - Skatingfähigkeiten verbessern oder ihre ersten Erfahrungen damit machen. Man erfuhr die Faszination des „Gleitens auf weißem Gold“ und wurde durch sanfte Yoga Einheiten am Morgen ideal auf die Langlauf Einheiten vorbereitet. Und am Abend konnte man sich nach der intensiven sportlichen Aktivität bei einer ausgiebigen Yoga Sequenz entspannen, dehnen und dem Geist etwas Gutes tun.

Tag 1: Erste Langlaufschritte in Bernau:

Am Freitag reisten aus unterschiedlichen Teilen Baden-Württembergs die Teilnehmerinnen verschiedenster Altersklassen mit bunt gemischten Langlauf- und Yogavorkenntnissen voller Vorfreude in den Schwarzwald. Trotz der eher trüben Wetterbedingungen und mäßigem Schnee konnten wir auf der Loipe Bernau morgens um 10.00 Uhr die - teilweise allerersten - Erfahrungen auf den Langlauf Skien machen. In ersten Namensspielen lernte man sich kennen und genoss bei einer leckeren Suppe in der gemütlichen Hütte die Mittagspause. Nach dem Mittag folgte die zweite Session und weitere Techniken wurden angeleitet. Das pädagogische Fazit des Tages: Man sieht schon „sehr viel Talent und auch sehr viel Potential“. ☺ Danach reisten wir weiter zur unseren Unterkunft: Die Jugendherberge in Todtnauberg.

Wir verstaute die Skier im Trockenraum, richteten uns gemütlich in den Mehrbettzimmern ein und genossen danach das vorzügliche Abendessen im malerischen Schwarzwald.

Nach einer kurzen Pause folgte die erste Yogaeinheit des Wochenendes in unserem mitangemieteten Aufenthaltsraum. Unter der Leitung von Claudia konnten hier alle Teilnehmenden Ihrem Körper und Geist Entspannung schenken und danach umso besser erschöpft und glücklich ins Bett fallen.

Tag 2 und 3: Routiniert durch den Tag

Der nächste Morgen begann mit einer morgendlichen, ruhigen und entspannenden Yoga Session. Nach dem (wirklich sehr auswahlreichem und liebevoll bereitetem) Frühstück fuhren wir in die nur 5 Minuten entfernte Nordic Arena am Notschrei. Dort war auch bei den prekären Wetterbedingungen für Schnee gesorgt und wir konnten mit viel Spaß in weiteren Übungen unsere Techniken optimieren.

Nach einer kurzweiligen Mittagspause in uriger Hütte mit leckeren Suppen, Käsespätzle und/oder hausgemachtem Kuchen folgte die zweite Langlaufsession. Die Wolken hingen etwas tief, die Aussicht war etwas trüb aber die Laune ununterbrochen gut. Und positiv betrachtet, hatten wir quasi auch keinen Regen, sondern nur eine sehr hohe Luftfeuchte. Nach diesem aktiven Tag wurden wir von Claudia wieder mit einer thematisch passenden Yogaeinheit in den Abend geführt. Und konnten nach dem Abendessen in gemütlicher Runde den Tag nochmals Revue passieren lassen.

Der Ablauf wiederholte sich am Sonntag nochmal mit immer fortgeschrittenen Langlaufübungen und wechselndem Mittagessen. Aufgrund der eher warmen Temperaturen waren die Loipen rund um Todtnauberg eher grün als weiß, weshalb wir bis einschließlich Montag treue Besucher der Nordic Arena blieben und hier bei wechselndem Wetter innerhalb eines Wochenendes Langlaufen auf unterschiedlichsten Schneebedingungen erlernen konnten. Der Fokus lag hier vor allen Dingen auf das Erlernen und Verfestigen der verschiedenen Skating Techniken. Dabei konnte man verschiedene Langlauffertigkeiten erwerben und seine Fähigkeiten üben und verstetigen.

Tag 4: Das krönende Ende:

Zum finalen Abschluss am Montag belohnte uns die Wettergöttin mit strahlend blauem Himmel und leuchtender Sonne. Und zu guter Letzt gab es professionelle Skating Trainingstipps vom deutschen Nationaltrainer Georg Zipfel. Nach dem letzten gemeinsamen Mittagessen machten sich alle wieder auf den Rückweg, ganz vertieft in Konversationen über die mögliche Anschaffung von eigenem Material und zukünftiger Langlaufmöglichkeiten.

Das Fazit zum Kurs:

Egal ob Komplette Skianfängerinnen oder schon fortgeschrittene Skimarathonläuferinnen – für jede gab es von Alex und Claudia passende Aufgaben in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Doppelschwungtechnik, Führhand, Führhand mit Armschwung, Skilehrerschritt oder der 1:1 – all das war innerhalb kürzester Zeit zu unserem festen Vokabular geworden. Und mit diesem erworbenen „Werkzeugkoffer“ an Techniken können wir nach diesem Wochenende nun alle Geländeangepasst und –mehr oder weniger ;-)- kräfteschonend all die wunderschönen Loipen dieser Welt auf Skatingskien bewältigen. Und damit weiterhin die Faszination des Gleitens auf eigene Faust erproben. Die Gruppe harmonierte super, die Unterkunft war gemütlich und das Essen deliziös. Die Kombination mit Yoga, angepasst auf die Anforderungen des Langlaufens und durchdacht angeleitet von Claudia machte diesen Kurs perfekt. Die praktizierten Atmungs- und Dehnungsübungen lassen uns damit alle tiefenentspannt aus diesem langem Aktivwochenende im Schwarzwald zurückkommen.

Einen großen Dank von allen Teilnehmerinnen an Alex und Claudia für die hervorragende Leitung und Organisation! Und ein herzlicher Appell an alle Langlauf und Yoga Interessierten – egal ob Yoganeuling, Skating unerfahren oder schon fortgeschritten - für jedes Erfahrungslevel ist der Kurs geeignet! Den nächsten Kurs in 2024 wird mit Vorfreude erwartet!

Bericht: Christina Weisser

Bild: