

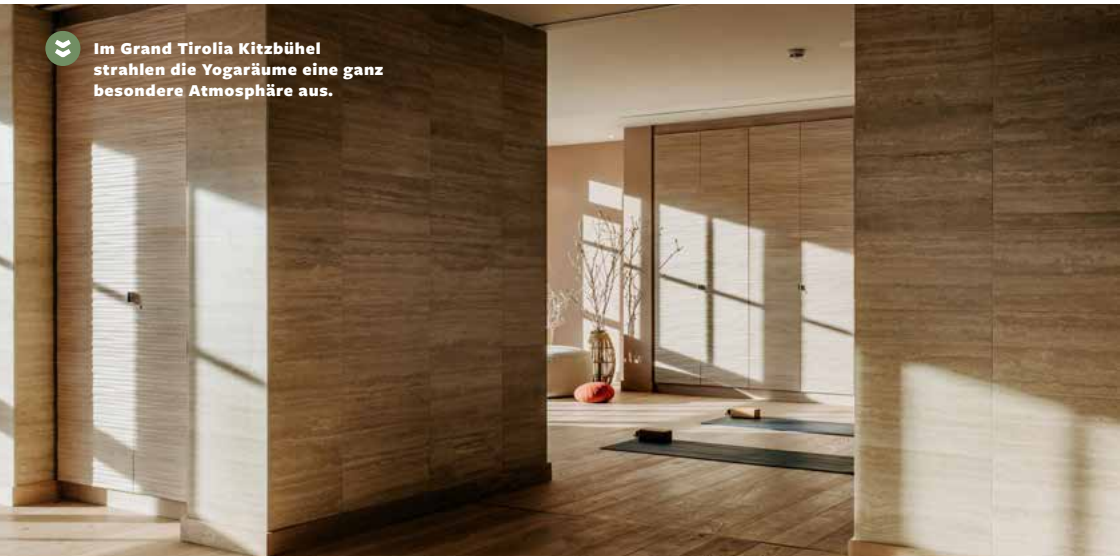


» Fokussiert und zentriert - Patricia Thielemann

PATRICIA THIELEMANN | Gründerin von

SPIRITYOGA

PATRICIA THIELEMANN ist eine der bekanntesten und erfolgreichsten Yoga-Meisterinnen Deutschlands. Ihre eigene Spirit Yoga-Schule mit zwei Standorten in Berlin ist ein erfolgreiches mittelständisches Unternehmen. Bisher hat die 58-Jährige mehr als 1000 Yogalehrende ausgebildet. Sie berät Unternehmen – vom Manager bis zur Servicekraft – in Sachen Business Yoga. Sie veranstaltet mehrtägige Yoga-Retreats an „Kraft-Orten“ beispielsweise im Aleenta Resort in Thailand, im Severin's auf Sylt oder im Grand Tirolia in Kitzbühel (das Haus gehört zur Hommage Luxury Hotels Collection der Kölner Dorint-Gruppe).



» Im Grand Tirolia Kitzbühel strahlen die Yogaräume eine ganz besondere Atmosphäre aus.

D

von DAGMAR HAAS-PILWAT

» Die gebürtige Hamburgerin ist eine Ikone in der Welt der Yogis. Und: Sie hat ihren ganz eigenen Stil entwickelt, damals, als sie aus den Vereinigten Staaten nach Deutschland zurückkehrte. Als junge Frau ist sie nach Kalifornien gezogen, um Schauspielerin zu werden – durchaus mit Erfolg, wie sie erzählt. Doch auf lange Sicht erschien ihr Yoga attraktiver. „Nach vielen Ausbildungen in verschiedensten Yoga Stilen – esoterisch, traditionell, indisch – habe ich eine ganz eigene Richtung geformt: den Spirit Yoga Stil“, erklärt die Expertin, die seit Jahren die Identität des modernen Yogas im deutschsprachigen Raum prägt.

Yoga ist für Patricia Thielemann so viel mehr, als Dehnübungen oder akrobatische Verrenkungen. Das ganzheitliche Übungssystem ist vielmehr eine Reise zu sich selbst, eine Verbindung von Körper und Geist. Dabei habe sich ihr eigener Blick auf Yoga im Laufe der Jahre

FOTOS © THIELEMANN / DORINT HOMMAGE LUXURY HOTELS COLLECTION



gewandelt, betont die Mutter von zwei erwachsenen Söhnen. „Heute lautet die Frage: Wie findet man wieder in seine Kraft? Wie macht man weiter und wird widerstandsfähiger.“ Ihr ist es wichtig, „den Bezug zu unserer Lebenswirklichkeit zu schaffen“. Yoga mit seinen durchaus auch kraftvollen Übungen soll durch den Alltag, durch anstrengende Zeiten tragen, Kraft und Mut geben. Und so ist zum Beispiel das Retreat in den wunderbar designten Räumen im Grand Tirolia nicht nur für Yoga-Liebhaber gedacht, sondern für alle, die sich nach Entschleunigung, gesunder Ernährung und einem Verwöhnprogramm im Hotel sehnen. Die Liste der Yoga-Benefits ist lang: Ein wohlgeformter Body, Flexibilität, Gelassenheit. Yoga macht einen schönen Teint, ist ein Immun-Booster, löst Blockaden und reguliert das Nervensystem.

Wenn wir den Fokus auf lange Ausatmung legen, dann hat das eine Wirkung auf unser vegetatives Nervensystem. Es wird beruhigt, und dadurch entstressen wir.“

PATRICIA THIELEMANN

Welche Übung empfiehlt sie? „Alles Entstressende: Man kann sich einfach auf den Boden legen, die Hände auf den Bauch legen und tief in den Bauch hineinatmen. Das hilft, um herunterzukommen. Wenn wir den Fokus auf lange Ausatmung legen, dann hat das eine Wirkung auf unser vegetatives Nervensystem. Es wird beruhigt, und dadurch entstressen wir.“

Mit modernen Gesundheitsstrategien haben sich auch die Fachleute der Kölner Dorint Hotelgruppe befasst und Patricia Thielemann engagiert, um regelmäßig in der Kölner Zentrale die Mitarbeiter in Sachen Yoga zu schulen, damit die Achtsamkeits-Philosophie intern gelernt und gelebt wird. Yoga ist mehr als nur gewöhnlicher Sport, heißt es. Yoga ist eine Kombination aus Körper- und Atemübungen, die für Körper und Geist gleichermaßen gesund sind. Daher ist es eine beliebte Methode zum Stressabbau und zur Stärkung des Körpers inklusive Immunsystem. Das alles sollen auch die Yoga-Einheiten als „DeinYOGA“ für Mitarbeiter in der Konzernzentrale und in den Hotels – live oder online – vermitteln. Gleiches gilt für die Yoga Retreats und Business YOGA für Gäste in den Häusern der Dorint Hotelgruppe von Sylt bis Kitzbühel.

Inzwischen wurde in den über 60 Hotels der Dorint Gruppe mit den Marken „Dorint Hotels & Resorts“,



GRAND ALPS
YOGA

» Während der Retreats im Grand Tirolia machen Patricia Thielemann und Yogalehrerin Claudia Salcher gemeinsame Sache.



» Auch die Natur ist ein Kraft-Ort.

