

Bericht

Herausforderungsprojekt „Yoga“



Zu fünft steht die Yoga Gruppe in der Küche und in der Pfanne brutzelt es heftig. Sie haben sich getroffen, um gemeinsam zu kochen, denn in den zwei Projektwochen wollen sie sich neben Yoga auch gesund ernähren. Sie wollen zwei Wochen lang auf Fleisch verzichten. Als wir die Gruppe besuchten, gab es Gemüsepfannkuchen, die übrigens sehr lecker sind.

Beim Essen erzählt die Gruppe, dass sie schon viele verschiedene Yogaarten ausprobiert hat und dass es eine große Herausforderung ist, sich solange zu konzentrieren und am Ende in der Entspannungsphase nicht einzuschlafen, was einem besonders schwer fällt, wenn die Kurse erst um 23 Uhr enden.

Da die fünf das mit der Planung lange nicht genug ernst genommen haben hatten sie am Ende der Planungszeit Probleme Yogaschulen zu finden, in denen sie an den Kuren teilnehmen können. „Es gibt Tage, an denen machen wir viel Yoga und nichts anderes und es gibt Tage, an denen wir weniger Yoga machen und dafür etwas anderes zum Beispiel kochen“, sagt Alexandra. Ein anderes Problem ist, dass die



Fahrt zu den Kursen manchmal sehr lang ist, wenn man außerhalb von Göttingen wohnt.

Aber auch dieser Herausforderung müssen sich die fünf nur noch eine Woche stellen.

Carina, Redaktionsteam