

HINTER DEN KULISSEN

inside vhs gratuliert!

Gabriela Schauer. Eine Yoga-Grand-Dame im Jubiläums-Interview.



vhs inside: Frau Schauer, Sie und die vhs Stein feiern dieses Jahr wirklich ein ganz erstaunliches Jubiläum zusammen. Wie kam es, dass Sie bereits Anfang der 80er Jahre, einer Zeit als Yoga in Deutschland noch eine Nischenbewegung war, schon Hatha-Yoga an der vhs Stein unterrichteten?

Gabriela Schauer: Unser Körper und die großen Fragen des Lebens haben mich schon als Kind sehr interessiert. Später hatte meine damalige Yogalehrerin die Idee, dass ich doch selbst Yoga-Kurse geben könnte und brachte damit den Stein ins Rollen. Am Werner-Höferlin-Institut in Weil am Rhein habe ich das Fach-Seminar zur Übungsleiterin für Yoga-Gymnastik absolviert und die Prüfung erfolgreich bestanden. Daraufhin erhielt ich meinen ersten Dozenten-Lehrvertrag für Hatha-Yoga am 22. Februar 1982 von Frau Erika Ernst und los ging es mit meinem ersten Kurs

"Nichts überstülpen
sondern integrieren
und erlebbar machen."

bei der vhs in Stein. Parallel dazu blieb ich über all die Jahre durch viele Lehrgänge sowie Fort- und Weiterbildungen immer auf dem Laufenden.

vhs inside: Und doch ist es nicht beim Yoga allein geblieben, sondern Sie haben sich der stetigen Weiterentwicklung und damit auch der Ausdehnung Ihres Wirkungsfeldes gewidmet?

Gabriela Schauer: Ja, das stimmt. Ich habe in einer psychotherapeutischen Praxis mitgearbeitet und dort neben Yoga auch autogenes Training vermittelt. Das große Psychologie-Seminar beim Yogirai Sigmund Feuerabendt in Speichersdorf war ein ganz besonderes Erlebnis für mich und ich habe viel dabei gelernt. Die Ausbildung zur Gesundheitsbildnerin (vhs) durch den Bayerischen Volkshochschulverband habe ich ebenfalls erfolgreich abgeschlossen. Der Lehrgang umfasste 220 Unterrichtsstunden zu den Themen Grundlagen der Gesundheitsbildung, Bewegung und Körpererfahrung, Entspannung und psychosoziale Prävention auch Ernährung, Gesellschaft und Umwelt sowie Erkrankungen und Heilmethoden.

vhs inside: Und im Laufe der Jahre kam sukzessive immer wieder eins zum andern?

Gabriela Schauer: Genau. Um meinem ganzheitlichen Ansatz gerecht zu werden, habe ich noch die staatliche Prüfung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie erfolgreich absolviert. Denn wichtig war – und ist mir, auch über den Tellerrand zu blicken. So habe ich neben einer Studienreise nach China unter anderem auch Kurse in TCM, Qigong, Pilates und Feldenkrais belegt.

40 JAHRE HATHA YOGA in der vhs Stein

Doch wie schön und interessant das auch alles war, letztendlich schlägt mein Herz für (Hatha-)Yoga. Hier fühle ich mich wohl, schöpfe Kraft und kann gestärkt den Alltag meistern. Nur das, was ich wirklich gerne tue und wovon ich überzeugt bin, kann ich auch anderen vermitteln.

vhs inside: Was können Sie heute für sich als Fazit ziehen und vielleicht auch unseren Leser:innen weitergeben?

Gabriela Schauer: Für mich ist wichtig, nichts überzustülpen sondern Yoga in unsere Lebensweise zu integrieren und erlebbar zu machen. 40 Jahre Yoga in Stein - So lange mich meine „Steiner“ wollen, werde ich da sein und mich jeden Montag aufs Neue auf Yoga mit ihnen freuen.

vhs inside: Herzlichen Dank, liebe Frau Schauer, für diesen Einblick in Ihren Werdegang, für Ihre Treue zur vhs Stein und im Namen aller Kursteilnehmenden, für jede einzelne Ihrer Stunden und Ihr unermüdliches Lehren.

"Unser Körper und die großen Fragen des Lebens haben mich schon als Kind sehr interessiert"

Kurstipps Hatha-Yoga

22S 1010 S + 22S 1011 S + 22 S 1012 S
auf Seite 5 in diesem Magazin



Hatha-Yoga hält fit und ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Im Rahmen einer kleinen Feierstunde würdigt die vhs Stein diesen beachtlichen Langstrecken-Abschnitt mit Blumen und einem Präsent. Foto: Gabriela Schauer und vhs-Leiterin Kathrin Kallert.



Wie viele Schüler:innen Gabriela Schauer in den bisherigen 40 Jahren wohl unterrichtet hat? Das vhs-Team freut sich über so viel Einsatz und Herzblut.

v.l.: Petra Günther, Gabriela Schauer, Kathrin Kallert, Patricia Brückner