

Wohlfühlen mit Woyo, Watsu und Wata

Nicht nur gestresste Menschen suchen nach Harmonie von Körper und Geist. Zu den neuen Trends auf dem Wellnessmarkt gehören Varianten von Yoga und Behandlungen in und unter Wasser

Von Nina Heizer

DER WELLNESSMARKT in Bayern boomt. Immer mehr Menschen legen Wert auf Gesundheit und ganzheitliches Wohlfühlgefühl, lassen Körper und Seele mit allerlei Hilfsmitteln von Tees bis Socken im Einklang marschieren. Durchschnittlich sieben Stunden pro Woche reserviert der moderne Mensch laut einer Studie des Deutschen Wellness Verbandes für Erholung und Entspannung. Die Angebote dafür sind kaum überschaubar: von Yoga über Floating bis zu Lomi Lomi – nichts, was es noch nicht gibt. Jedenfalls beinahe.

Denn immer noch entstehen neue Trends und Methoden auf dem Weg zum allumfassenden Wohlbefinden. Zum Beispiel Woyo, Watsu oder Wata. Was leicht komisch klingt, entpuppt sich im Fall von Woyo beispielsweise als Kombination von Work-out und Yoga. Sonja Söder versucht dabei, ihre Kursteilnehmer mit einfachen Hilfsmitteln und Übungen auf die klassischen Yogahaltungen körperlich vorzubereiten. Ihr Credo: Jeder Mensch ist anders, hat seine eigene, typische Konstitution und eine unterschiedliche Beweglichkeit.

Nach Jahren als Mitarbeiterin in einer großen Fitnesskette hat die Münchnerin mit ihrem Konzept des sanften, aber anstrengenden Yogas im November 2003 den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. Und sie kommt damit an, bei Männern wie Frauen. Ihr Slogan „Erarbeite dir dein Yoga“ lockt pro Woche rund 800 Teilnehmer in ihren Klub in München, zu „Woyo Basic“, „Hormon Yoga“ oder „Woyo Pilates“. Über 200 Leute hat Söder bereits zu Woyo-Lehrern ausgebildet, eine Woyo-DVD ist im Entstehen, ein zweites Buch in Planung.

„Unser sanftes Konzept konnte sich gegen viele der gerade aus dem Boden schießenden Yogaformen durchsetzen“, sagt Söder, denn die „sonst üblichen extremen Verbiegungen oder Dehnungen schaffen die meisten Leute ja doch nicht.“

In ihrem rund 200 Quadratmeter großen Übungsraum in der Mailingerstraße ist Sonja Söder umgeben von Hilfsmitteln wie Schulterplatten, Sandsäcken, Gurten und ziegelsteinähnlichen Klötzen. Niemand

soll sich hier quälen oder beweisen müssen. Trotzdem verspricht Woyo, die Gelenke zu stabilisieren, Tiefenmuskulatur und Muskelpartien, die ein Büromensch nie gebraucht, werden geformt.

„Für die Fitness bringt es unglaublich viel“, sagt Söder. Abgerechnet wird mit 50- oder 100-Punkte-Karten zu 125 Euro oder 210

Euro. Jede Viertelstunde verfällt ein Punkt. Handschriftlich werden auf Papierkarten die Namen eingetragen. Durchaus mit Hintersinn: „Wir wollen keinen Computer und keine Technologie. Das würde nicht zur Entschleunigung des Woyo passen“, sagt Söder.

Was Wolfgang Schulte nach Bayern importiert hat, hat einen ähn-

lich klingenden Namen, ist ansonsten aber mit Woyo nicht zu vergleichen. Seine Kursteilnehmer bewegen nämlich keinen einzigen Muskel, sondern lassen sich durch mindestens 34,7 Grad warmes Wasser ziehen. Watsu heißt diese Methode, ein Kunstwort aus Wasser und Shiatsu.

In Amerika erfunden, verspricht Watsu neben Entspannung den „Gleichmarsch von Über-Ich und Es“. Und das geht so: Während man sich mit geschlossenen Augen im Wasser treiben lässt, wird der Proband von Schulte gezogen, geschoben, auf Händen getragen, zum Schluss sogar untergetaucht. „Viele Teilnehmer sagen, eine Stunde Watsu sei so entspannend wie eine Woche Urlaub“, sagt Schulte.

Wasser-Shiatsu ist laut Werbemappe eine therapeutisch fundierte Behandlung mit Elementen aus Massage, Gelenkmobilisation, Muskeldehnung und Atemarbeit im Wasser. Dadurch können sich Körper, Geist und Seele öffnen und Bal-

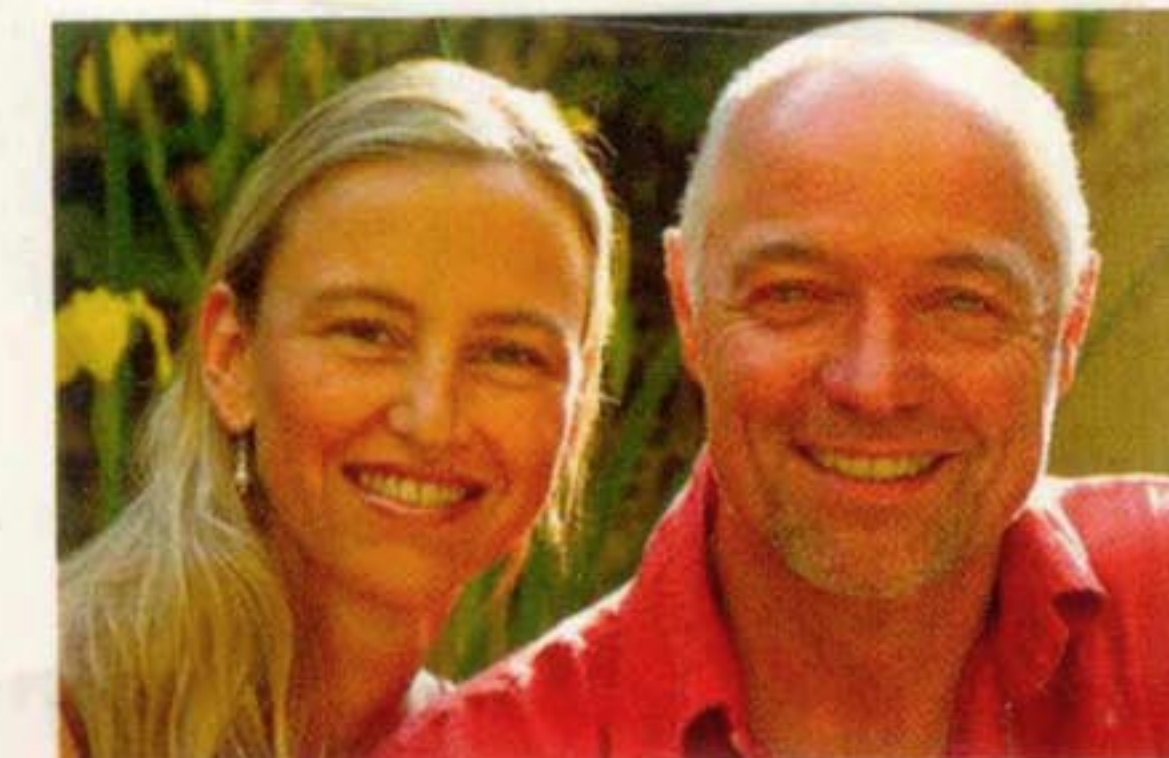
last abwerfen. „In den eineinhalb Stunden ergeben sich Momente, in denen einem alles richtig vorkommt, man sich nicht anstrengen muss und plötzlich alles klar ist“, sagt Watsu-Lehrer Schulte. Er arbeitet auch mit körperlich und geistig Behinderten, mit Menschen kurz vor oder nach dem Burn-out,

Schwangeren oder jungen Paaren. Schulte selbst lernte Watsu vom Gründer Harold Dull in Kalifornien, arbeitet heute in München, Augsburg und im Allgäu. Watsu hat neben der körperlichen eine stark mentale Ausprägung. „Es ist zwar eine Körpertherapie“, sagt Schulte, „die hilft, Blockaden zu lösen.“

Trotzdem könne man damit auch traumatische Erlebnisse lindern.

Noch schöner als Watsu soll Wata, Wassertanzen, sein. Mit Nasenklemme wird man dabei in die schwerelose Dreidimensionalität unter Wasser geführt. „Durch Drehungen, Streckungen und schlangenförmige Bewegungen können tiefe Entspannungszustände erlebt werden. Es ist ein bisschen wie fliegen“, sagt Schulte. „Ich kann oft richtig zusehen, wie bei meinen Klienten die Lebensfreude zurückkommt“, sagt er.

ANZEIGE



Watsu & Wata

Wolfgang Schulte
www.aquamunda.de
aquamunda@t-online.de
089-74 94 68 80

Hawaiianische Energie Massage

Rachana Wolff
www.hawaiianische-energie-massage.de
rachana@gmx.de
0176-24 51 2072

Informieren sie sich über:

- Einzelsitzungen
- Ausbildungen
- Ferienseminare

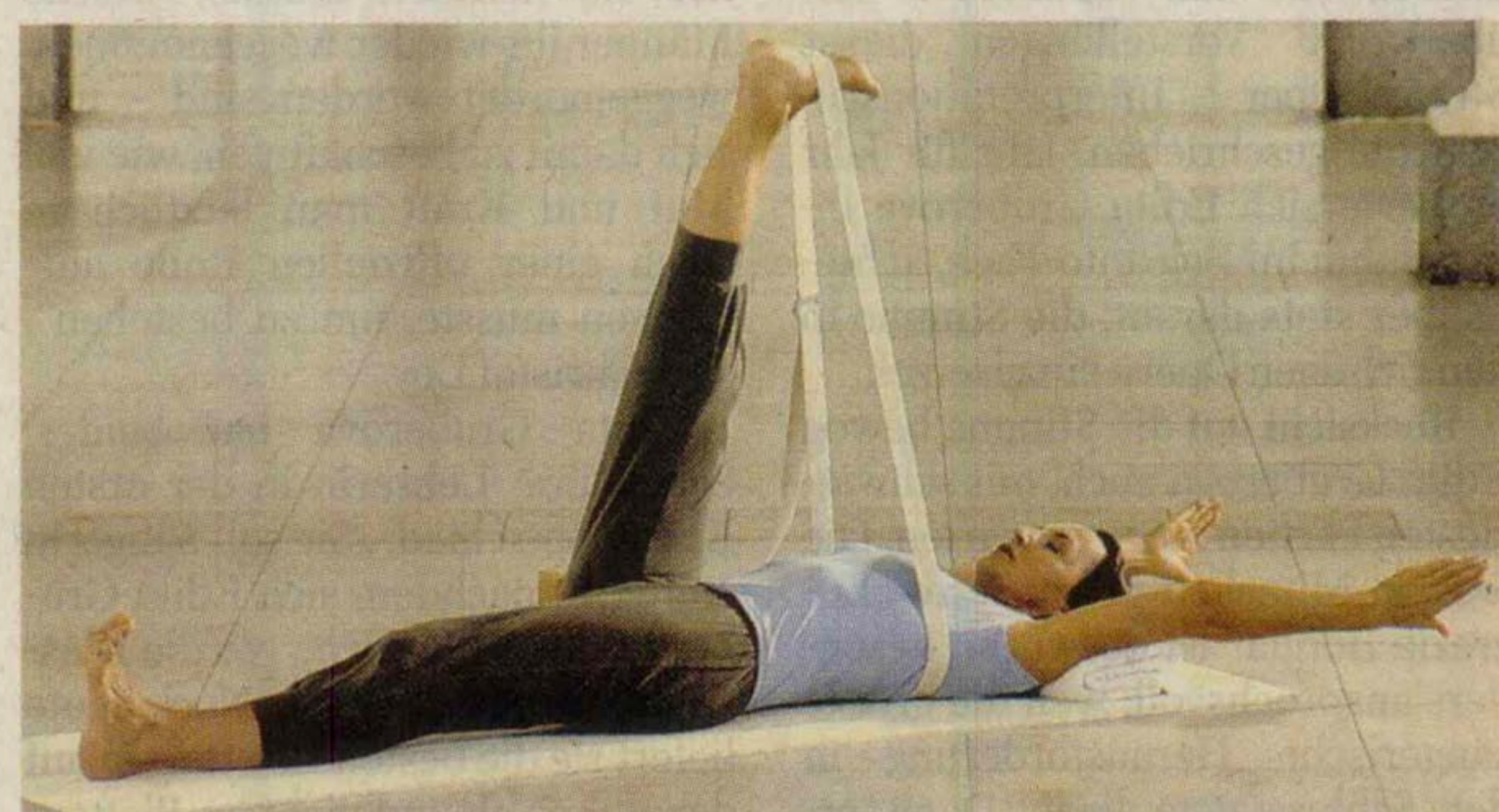
In Fragebögen bestätigen diese auch tatsächlich, durch das „Fliegen“ im Pool Heilung oder Stärkung erfahren zu haben. Dabei entpuppt sich Wata als vielseitig. Es wird sowohl zur Geburtsvorbereitung, als auch in der Zahnmedizin, der Psychosomatik, der Geriatrie, der Prävention und natürlich auch als reine Entspannung eingesetzt.

Laut Prognose des Zukunftsinstitutes wird der Wellnessmarkt im Jahr 2010 die Schallmauer von 100 Milliarden Euro Umsatz durchbrechen. Woyo, Watsu und Wata werden nicht die letzten Trends sein, die ihren Beitrag dazu leisten.

Online: Informationen unter www.woyo.de und zu Watsu unter www.aquamunda.de.



Abschalten, sich treiben lassen – Wasser-Shiatsu oder kurz Watsu soll den Geist öffnen. Der Lehrer zieht seine Schüler dabei, zum Schluss wird untergetaucht



Woyo, eine Kombination aus Yoga und Work-out, bei der, wie auf dem Bild, Riemen, aber auch Klötze und Kissen als Unterstü-