



Ralf Bauer

Tibetischer Yoga im gräflichen Park

Das «Gräflicher Park Grand Resort» am Teutoburger Wald gehört zu den schönsten Spa-Hotels im deutschsprachigen Raum. Dank dem abwechslungsreichen Programm ist es auch für Yoga-Fans eine Reise wert. Zum Beispiel, wenn man mit Ralf Bauer in den tibetischen Yoga eintauchen will.

■ Text: Christine Bielecki*

Bei Yogaretreats denkt man vielleicht nicht zuerst an Nordrhein-Westfalen. Doch das Hotel «Gräflicher Park Grand Resort» in Bad Driburg ist ein Ort, der es in Sachen Erholung locker mit dem Süden oder den Bergen aufnimmt. Das Hotel liegt inmitten eines englischen Landschaftsgartens, der den von Hektik umgebenen Nordeuropäer in eine andere Sphäre katapultiert. Gerade in dieser Jahreszeit: Wenn die Sonne morgens den grünen Rasen kitzelt und ein ganz besonderes Licht zwischen die Bäume zaubert, möchte man gerne einige Zeit verweilen.

Die Anfänge des Gräflichen Parks liegen in der 1669 vom Fürstbischof Ferdinand von Fürstenberg angelegten doppelreihigen Lindenallee. Heute ist der Park eine fantastische Ansammlung verschiedener Pflanzensorten auf 6000 Quadratmetern, immer wieder unterbrochen von kleinen Grashügeln. Erholung pur für die Augen also, wenn man das Gelände betritt. Und das Beste kommt noch: Das Vier-Sterne-Hotel beherbergt ein Ayurveda-Zentrum.

An diesem Wochenende sind die meisten Gäste jedoch nicht wegen Ayurveda gekommen. Stattdessen hängen sie gebannt an den Lippen eines Schauspielers: Ralf Bauer ist im Hotel Gräflicher Park, um mit seinen Gästen drei Tage lang tibetischen Yoga zu üben. Das erste Mal fand der Workshop im November statt. «Man müsste mal im Sommer hier sein und auf den herrlichen Wiesen am Morgen Yoga praktizieren», träumte Ralf Bauer damals. Die Einladung des Hoteldirektors liess nicht lange auf sich warten. Und der Workshop war schnell ausgebucht.

Yoga als Lebensphilosophie

Ralf Bauer ist keiner dieser Schauspieler, die plötzlich mit Yoga begonnen haben, weil es Trend ist. Seine erste Begegnung mit der philosophischen Lehre hatte er 1998 – seit dem betreibt er Yoga intensiv und regelmässig. Er ist für ihn zu einer Lebensphilosophie geworden, mit der er Ausgeglichenheit und Ruhe gefunden hat. Ein Fan war er allerdings nicht von der ersten Minute an. Bauer betreibt seit seiner Kindheit Kampfsport und setzte sich früh mit asiatischen Traditionen auseinander. 1998 hatte er seine erste Begegnung mit Yoga. In einem Hotel in Thailand

übte er mit anderen Gästen bei einem thailändischen Lehrer Taiji. Zum Aufwärmen mussten die Schüler den Sonnengruss praktizieren.

Inzwischen ist Ralf Bauer ein Verfechter des Sonnengrusses: «Er hat mir geholfen, meine Rückenschmerzen loszuwerden», sagt er und übt ihn jeden Morgen 21 Mal. An diesem Wochenende im Gräflichen Park geht es jedoch vor allem um den Yoga, der Ralf Bauers Philosophie am meisten entspricht: tibetischer Yoga.

Es ist nicht zu übersehen, dass einige der vor allem weiblichen Anwesenden hier sind, weil sie an dem Menschen Ralf Bauer mehr Interesse haben, als an der tibetischen Yogalehre. Doch er überspielt das charmant und entspannt. Schon in den ersten Stunden lässt er die Anwesenden die fünf Grundübungen für Ausgeglichenheit aus dem tibetischen Heilyoga Lu Jon üben. «Die Tibeter trennen Geist und Körper nicht», sagt Ralf Bauer. «Desto klarer der Geist, desto weniger Probleme im Körper.» An den tibetischen Übungen gefällt ihm, dass sie den Üben-





Yoga-Retreats und Wellness

ym. Im Gräflichen Park Grand Resort finden regelmäßig Yoga-Retreats statt. Vom 8. bis 12. November 2017 bietet die TV-Moderatorin und Yoga-Lehrerin Kerstin Linnartz ein Yoga-Seminar an. Neben täglichen Yogalektionen und Entspannung im Wellness-Bereich des Resorts stehen für Detox und Healing auch die Quellen des Heilwassers auf dem Programm, die den Kurort bekannt gemacht haben. «Die Teilnehmenden sollen lernen, Stress mit wenig Zeit und leichten Methoden loszuwerden, intensiv körperlich und geistig zu entgiften und sich rasch fitter, jünger und gesünder fühlen», sagt Kerstin Linnartz. Seit seiner Begründung im Jahr 1782 befindet sich der Gräfliche Park im Privatbesitz der Grafen von Oeynhausen-Sierstorf. Dem Gründer Caspar Heinrich von Sierstorf schwebte vor 235 Jahren ein «Ort des ländlichen Vergnügens» vor, und bis heute steht das «Gräflicher Park Grand Resort» für Entspannung in Schönheit und Stille der Natur, Genuss für Körper und Seele sowie Medical Wellness. www.graeflicher-park.de

den darauf vorbereiten, sich nicht aus dem Gleichgewicht bringen zu lassen, egal, was tagsüber passiert.

Vom tibetischen Digeridoo

Im tibetischen Yoga gibt es keinen Ehrgeiz. «Das hier ist kein Iyengar-Yoga», sagt Ralf Bauer. «Wir gehen nie über den Schmerz hinaus. Der Körper sagt dir deutlich, was du machen darfst und was nicht.» Deswegen seien die Übungen genauso für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet. Ein wichtiger Bestandteil der Übungen ist der Atem. «Atmung und Grundkörperspannung sind bei den Tibetern das wichtigste Prinzip.»

Während der Atemübungen erinnert er an einen Schauspielerkollegen: «Armin Rohde hat immer gesagt, eine gute Stimme komme aus der Tiefe des Hinterns.» Genau so sei es mit der Atmung. Dann lässt er die Anwesenden das «tibetische Digeridoo» machen: einen Summtönen der Buchstaben A, O und U erzeugen, dabei immer den tiefsten Ton suchen und dann pfeifen. Das sei die Übung, um nach und nach zum Grundansatz der Atmung und der Stimme zu kommen.

Gerstenbrei und Espresso

Am nächsten Morgen gibt es einen Brei aus geröstetem Gerstenmehl, Milch, Schwarztee, Butter und Salz. Dazu einen Gewürztee aus Kardamon, Zimt, Nelke und Ingwer. Mineralien und Spurenelemente seien für die Tibeter in



der Höhe unabdingbar, sagt Ralf Bauer. Er spricht viel über die Ernährung an diesen Tagen. Was macht träge, was macht schlapp? Doch er übertreibt nicht. Nach dem Mittagessen schlägt er eine Wanderung durch Bad Driburg vor: «Auf der Suche nach einem guten Espresso.» Die Gruppe wird fündig.

Später tauchen alle ins Moorbad und dürfen sich im Spa mit einer Moorpackung verwöhnen lassen. «Gesundheit erhalten und nicht Krankheit heilen müssen» – nach diesem Motto lebt und unterrichtet Ralf Bauer, der immer noch als Schauspieler arbeitet und mittlerweile in Baden-Baden eine eigene Yogaschule eröffnet hat. Für ihn ist es wichtig, dass die Teilnehmenden nach dem Retreat in der Lage sind, Übungen in ihren Alltag einzubauen und sich vermehrt Gedanken darüber machen, was ihrem Körper gut tut. Wer nicht nur an den Lippen von Ralf Bauer hing, weil er der Schauspieler ist, der den Mädchen in den Neunzigerjahren die Herzen brach, sondern ihm auch wirklich zugehört hat, dem wird das nach den drei Tagen locker gelingen.

Spannend ist der Workshop auch für erfahrene Yogis: Tibetischer Yoga bringt interessante neue Aspekte in die Yogapraxis. Und nach Bad Driburg in Nordrhein-Westfalen kann man ruhig auch mal reisen.

.....
*Die Autorin ist Sportwissenschaftlerin, Yogalehrerin und Buchautorin. Sie schreibt regelmässig auf dem deutschsprachigen Yogablog *Oh my Yogi*.

