

# Yoga am Waldrand

## Übungen für Moosweiblein und Naturfreunde

Was haben Moosweiblein und Yoga gemeinsam? Nicht viel, sollte man meinen. Dass das nicht stimmt, beweisen die Nürnberger Yoga-Lehrerin Katrin Rößler und die Naturführerin Daniela Reisch bei einer außergewöhnlichen Wanderung durch die Fränkische Schweiz.

Auf Isomatten ausgestreckt, liegt die Gruppe im Kreis. Hände und Unterarme berühren das taufrische Gras. Käfer, Schwebfliegen und Bienen schwirren über die Wiese. „Lasst euch jetzt nicht ablenken“, sagt Katrin Rößler ruhig. „Konzentriert euch auf euren Körper und spürt nach.“ Eine Stunde Yoga mitten in der Natur haben sie hinter sich: Meditation und Körpergefühl unter wandernden Wolken am Waldrand.

„Natur und Yoga gehören zusammen“, sagt Rößler. „Und meine Schüler hatten Interesse, Yoga im Freien zu üben.“ Als sie auf die Naturführerin Daniela Reisch traf, reifte die Idee, die Meditationstechnik zu einem Naturerlebnis zu machen und mit einer Wanderung durch die heimische Flora und Fauna zu verbinden.

Doch bevor die Wanderung beginnt, gibt es erst einmal Schlemmereien aus der Region. Für die Naturfreunde hat die Bäuerin Rita Loos frisches Gemüse, Äpfel, Käse und Wurst in ihrem Korb. Auf diese Weise gestärkt, brechen die Teilnehmer auf. Sie folgen Daniela Reisch durch die felsigen Birkenwälder der Fränkischen Schweiz bei Pommelsbrunn in Richtung Osterhöhle. Die zertifizierte Naturführerin Reisch erklärt die Beschaffenheit der

Felsen, weist auf die Vielfalt der Moosarten hin und gibt der Gruppe schmackhafte Farnwurzeln zum Kauen.

Reisch erklärt die Wirkung der Kräuter am Wegrand und würzt ihre Erzählungen mit witzigen und spannenden Sagen rund um die in den Wäldern der Region lebenden „Moosweiblein“. Die Teilnehmer lachen, staunen und fragen, bis die Gruppe nach einer zirka eineinhalbstündigen Rundwanderung wieder am Parkplatz angekommen ist.

Dort zeigen sich die Veranstalterinnen mit dem Tag zufrieden. „Ich finde die Yogawanderungsklasse“, resümiert Daniela Reisch. „Sie war ein Experiment, das uns gegückt ist. Denn Yoga und Wandern passen gut zusammen. Beides sind Varianten, die Natur zu genießen.“

Sowohl Reisch als auch Katrin Rößler haben ihre große Leidenschaft zum Beruf gemacht. Nach einer Ausbildung zur Jägerin und Falknerin schloss Reisch einen Lehrgang für angehende Naturführer an.

Seit zwei Jahren bietet sie Führungen für Schulen, Schullandheime, Pri-

vatpersonen und andere Veranstalter an – im Sommer wie im Winter.

Katrin Rößler machte sich nach einer vierjährigen Ausbildung im Münchner Yogaforum als Yogalehrerin selbstständig und gibt seither

Kurse in Nürnberg und der Region. Dass beide mit Leib und Seele bei der Sache sind, haben auch die „Natur-Yogis“ gespürt. Müde und zufrieden verabschieden sich die Teilnehmer, die Körper entspannt und in Ge-

danken bei Kräutern und Fabelwesen. ANNA BÖHM DO NASCIMENTO

📄 Weitere Informationen:  
[www.your-yoga-coach.de](http://www.your-yoga-coach.de)  
[www.dienaturfuehrerin.de](http://www.dienaturfuehrerin.de)



Yoga-Lehrerin Katrin Rößler mit ihren Schülerinnen in der Fränkischen Schweiz: Die Szene ist Teil einer Yoga-Wanderung. Foto: Böhm