



Silke Niewohner, Yoga-Lehrerin aus Recklinghausen, bietet gezielt Kurse und Workshops für übergewichtige Frauen an.

# Yoga holt dicke Frauen aus der „Schäm-Ecke“

RECKLINGHAUSEN. Mehr als die Hälfte aller deutschen Frauen ist dick. Silke Niewohner gehört dazu. Als Yoga-Lehrerin macht die Recklinghäuserin Frauen Mut, zu ihrem Körper zu stehen und sich zu bewegen.

Von Silvia Seimetz

Überschlanke Frauen, die ihre Glieder in unglaubliche Positionen verbiegen und dabei entspannt lächeln. Silke Niewohner kennt solche Bilder aus Yoga-Büchern und kann herzlich darüber lachen. Sie selbst hat vor mehr als zehn Jahren das Yoga für sich entdeckt, ist seit einem knappen Jahr sogar Lehrerin, und zwar eine ganz spezielle, nämlich für „Yoga X-Large“. Auf gut deutsch: Yoga für Dicke.

Rund, füllig, mollig, gut gepolstert – Übergewichtige benutzen viele „hübsche“ Synonyme. „Ich bin dick“, sagt Silke Niewohner selbstbewusst: „Und das ist eine neutrale Beschreibung, so wie andere Menschen eben dünn, klein oder groß sind.“ Dass die Gesellschaft das

meistens anders sieht, weiß auch die Recklinghäuserin: „Übergewichtige werden öffentlich als fett bezeichnet. Wildfremde nehmen es sich einfach heraus, einen Kommentar abzugeben, wenn Dicke etwa auf der Straße etwas essen.“ Und die Betroffenen würden sich gegen diese unverschämten Übergriffigkeiten selten wehren.

Bewegung sei ebenso ein heikles Thema: Sie ist wichtig für jeden Menschen, aber Dicke schämen sich, weil sie dabei vermeintlich eine lächerliche Figur abgeben. Silke Niewohner hat sich in einer stressigen Lebensphase dennoch getraut, an einem Hatha-Yoga-Kurs der Krankenkasse teilzunehmen. Und dort den Weg zu Entspannung, innerer Ausgeglichenheit und Beweg-

lichkeit gefunden. „Aber Yoga-Lehrerin zu sein, das hätte ich mir wegen meines Gewichts dennoch nicht zugeutraut“, gibt sie zu – und das, obwohl sie Ausbildungen zur Entspannungspädagogin, Resilienz-, Stressmanagement- und Mentaltrainerin absolviert hatte.

Doch dann entdeckte die Recklinghäuserin das Angebot von Yoga-Lehrerin Birgit Feliz Carrasco mit dem Schwerpunkt Yoga für Dicke. „Sofort war ich Feuer und Flamme und wollte das unbedingt machen.“ Seit Januar ist sie zertifizierte Yoga-Lehrerin für physiologisches Yoga sowie Yoga X-Large und trainiert ausschließlich Frauen.

## Ein geschützter Raum ohne Blicke und Beleidigungen

Die ersten Kurse waren ruck, zuck ausgebucht. „Zu mir kommen Frauen, die sich wegen ihres Gewichts einfach nicht trauen oder auch schlechte Erfahrungen gemacht haben.“ Die Teilnehmerinnen fühlten sich wohl in dem geschützten Raum, in dem sie vor Blicken oder Beleidigungen si-

cher seien. Dabei sind die XL-Yoga-Übungen so ausgerichtet, dass auch Anfängerinnen sie schaffen und bald merken, wie gut ihnen die Bewegung tut. „Nach zwei Monaten hat eine Teilnehmerin begeistert festgestellt, dass sie sich jetzt einfach auf die Matte setzen kann“, freut sich Silke Niewohner. Und das Aufstehen vom Boden sei ebenso kein Problem mehr.

Allerdings: Ums Abnehmen geht es beim Yoga für Dicke garantiert nicht. „Die Frauen lernen, sich selber zu spüren, auf ihren Körper zu hören und ihn noch mehr zu lieben.“ Im Januar startet Silke Niewohner mit neuen Kursen. Die Termine wird sie rechtzeitig auf [www.prachtvoll-yoga.de](http://www.prachtvoll-yoga.de) bekannt geben. In der Frauenberatungsstelle RE bietet sie zudem einen Tagesworkshop an, und zwar am Samstag, 27. November, 11 bis 15 Uhr, in den Räumen an der Springstraße. Kosten: 40 Euro. Anmeldungen sind erforderlich per E-Mail an [anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de](mailto:anmeldung@frauenberatung-recklinghausen.de) oder unter ☎ 15457.