Sächsische Zeitung*
SZ-ONLINE.DE

Neues Zentrum in der Nikolaivorstadt

Yoga, Meditation, Umgang mit Stress – diesen Themen widmet sich Görlitz-Rückkehrerin Sandra Jahnke.

17.03.2017
Von Daniela Pfeiffer

Sandra Jahnke in ihrem neuen Zentrum für Achtsamkeit und Mitgefühl. Hier wird sie auch Tog Chöd-Kurse anbieten – mit dem Schwert der Weisheit.

© nikolaischmidt.de

Görlitz. Damit hat Sandra Jahnke kaum gerechnet. Noch vor der Eröffnung ihres Zentrums für Achtsamkeit und Mitgefühl haben sich schon viele Görlitzer bei ihr gemeldet. „Die meisten fragen nach Yoga. Da scheint es hier einen großen Bedarf zu geben", sagt die 41-Jährige. Nach vielen Jahren, in denen sie als freiberufliche Managementberaterin in Frankfurt/Main lebte, kommt sie nun zurück in die Heimatstadt. In der Rothenburger Straße hat sie das Haus Nummer 54 gekauft – wegen der Katze über dem Eingang auch als Katzenhaus bekannt. Sie ist hier eingezogen, hat in einer Haushälfte auch ihr Zentrum eingerichtet, das sie am Sonnabend feierlich eröffnen möchte. Mit den vielen Holzelementen, die der Vorbesitzer – ein Holzgestalter – hinterlassen hat – hat sie dem denkmalgeschützten Haus in den vergangenen Wochen trotzdem ihre individuelle Note mitgegeben. Dass sie großen Wert auf die Achtsamkeit mit sich selbst und den Mitmenschen legt, dass ihr das Spirituelle am Herzen liegt, sieht man in der Einrichtung. Hier und da ein kleiner Buddha, ein großer Gong, ein kleiner Schrein, Informationsmaterial zu tibetischen Themen – und überall Blumen. Zusammen mit Schwester und Schwager hat sie noch mal alles komplett renoviert.

Dann wurden Matten und Stühle gekauft. 24 Yoga-Plätze wird es geben, bei Vorträgen oder Seminaren ist Platz für etwa 60 Leute. Beides ist Sandra Jahnke wichtig: Vorträge, unter anderem über Stressprävention, genauso wie die Kurse in verschiedenen Yoga- und Meditationsformen. Und sie will namhafte Leute aus diesen Bereichen nach Görlitz holen. Die ersten Namen stehen schon fest und sind aus dem umfangreichen Programm ersichtlich, das unter anderem im Internet zu finden ist. Um der großen Nachfrage nach Yoga gerecht zu werden, sucht Sandra Jahnke dringend noch Yogalehrer. Sie selbst will weiter ihrem Beruf nachgehen und wird von Dienstag bis Donnerstag oft bundesweit unterwegs sein. „Dann können meine Mitstreiter hier alles nutzen und eigenständig ihre Kurse geben."

Eröffnung: diesen Sonnabend, 10 bis 15 Uhr, erster Vortrag: „Stressprävention" am 22. März, 19 Uhr

www.achtsamkeit-mitgefühl.de

Artikel-URL: http://www.sz-online.de/nachrichten/neues-zentrum-in-der-nikolaivorstadt-3638100.html