

Fernab von Hektik in der Weihnachtszeit

Der »Berchtesgadener Anzeiger« auf der Suche nach Entspannung und »wahrer Besinnung«

Berchtesgaden - Geschenkmarathon in Kaufhäusern, grenzübergreifende Christkindmarkttrallye, eine Weihnachtsfeier jagt die nächste: In der Adventszeit haben viele einen so vollgestopften Terminkalender wie ansonsten kaum im Jahr. Und dabei sollte es eigentlich eine besinnliche, ruhige Zeit sein, um sich auf Weihnachten einzustimmen zu können. Um Hektik und Stress aus dem Weg zu gehen, hat sich der »Berchtesgadener Anzeiger« auf die Suche nach Entspannung gemacht und wurde dabei sowohl im Sport wie auch im Glauben fündig.

Den Alltag hinter sich lassen und Eintauchen in eine Yoga- und Ayurveda-Asana kann man bei Brigitte Pfnür in der Engedey. »Einfach hinlegen und entspannen können Tiere und Kinder, bei Erwachsenen klappt das nicht mehr«, so die Bischofswieserin, die seit sieben Jahren hauptberuflich Yoga-kurse anbietet. Beachtet man die fünf zentralen Punkte »Körperübungen, Atemübungen, Ernährung, Entspannung und positives Denken« lässt sich Yoga auch ideal in die westliche, oftmals hektische Lebensweise integrieren. »Über Körperübungen können wir wieder die richtige Atemtechnik erlernen und unserem Körper mehr Achtsamkeit schenken«, erklärt Pfnür. Im Übrigen gibt es 8400000 Asanas (Yogaübungen).

Stress in der Arbeit, viele Termine, keine Zeit zum Entspannen: Auch Brigitte Pfnür hat so den Weg zum Yoga gefunden. »Genau zu diesem Zeitpunkt wurde in Berchtesgaden ein Yogakurs veranstaltet«, erinnert sie sich schmunzelnd zurück, »ich bin der Meinung, es gibt keine Zufälle, man trifft genau die Menschen, die man braucht«. So hat Brigitte Pfnür im Yoga ihre Berufung gefunden, eine mehrjährige Ausbildung im Yoga-Haus am Schliersee und bei Yoga-Vidja im Westerwald folgten. Seitdem bietet sie in ihrem eigenen Yoga-Haus in der Engedey verschiedene Kurse an: angefangen von dynamischem, forderndem Yoga bis hin zu Yoga-Nidra, eine spezielle Technik, um eine Tiefenentspannung im Körper zu erreichen. Geeignet vor allem bei hartnäckigen Beschwerden, Erschöpfungszuständen, für Anfänger und Schwangere.



Den hektischen Alltag entschleunigen kann man bei Yogalehrerin Brigitte Pfnür in der Engedey. Und das nicht nur in der Weihnachtszeit. Anzeiger-Foto

Wer aber einfach mal nichts tun möchte, ist im Yoga-Haus ebenfalls an der richtigen Adresse. Neben der Yoga-ausbildung absolvierte die Bischofswieserin auch eine Ayurveda-Ausbildung bei verschiedenen Lehrern in München. Und so heißt es in der Engedey auch Augen schließen, genießen und entspannen: egal, ob bei einer Gesichts-, Rücken- oder Ganzkörpermassage, bei einer Rohseidenhandschuh- oder Kräuterstempelmassage.

Dem Körper Gutes tun, heißt auch auf die Ernährung achten. Gerade in der Weihnachtszeit

Weitere Informationen zu Yoga und Ayurveda gibt es bei Brigitte Pfnür unter Telefon 08652/948651, zur Veranstaltung »Sitzen in der Stille« im evangelischen Pfarrbüro unter Telefon 08652/2583. »Zeit für Besinnung« findet zwar erst nächstes Jahr wieder statt, Fragen dazu beantwortet Doris Müller aber gerne unter Telefon 08652/7251. ci

steht Schlemmen nahezu täglich auf dem Programm. Plätzchen, Stollen, Lebkuchen, Glühwein und zum Fest dann der deftige Gänse-, Enten- oder Schweinebraten - für Genießer ein Traum, für den Körper ein Albtraum. »Genuss ist auf alle Fälle erlaubt, aber alles in Maßen«, rät Pfnür. Auch macht man im Winter mit Suppen, Eintöpfen oder Tees mit Chili oder Ingwer nichts verkehrt. »Es gibt so viele wärmende Gewürze, man braucht nicht den billigen Glühwein«, schmunzelt die Yogalehrerin. Und mit Kopfweh am nächsten Tag rückt auch die Entspannung wieder in weite Ferne.

Entspannung durch Schweigen

Aufrechte Körperhaltung, Konzentration auf die Atmung, Schweigen: »Sitzen in der Stille« heißt es jeden Dienstagabend in der evangelischen Schöpfungskirche Bischofswiesen. Roswitha Bobek leitet seit fünf Jahren die Veranstaltung und verhilft ihren Teilnehmern damit zu einer intensiven Entspannung. Das wöchentliche

Treffen läuft immer nach dem gleichen Ritual ab, Roswitha Bobek stimmt mit einem Text auf die Stunde ein, ehe die Teilnehmer für 25 Minuten schweigend im Schneidersitz oder auf einem Bänkchen sitzen. Dann heißt es fünf Minuten gehen und anschließend noch einmal 25 Minuten zurück in den Schneidersitz. Alles ohne ein Wort zu sagen. »Am Anfang kommen einem Tausend Gedanken in den Kopf, durch das Schweigen spürt man sehr viel innere Unruhe«, gibt Bobek Einblicke in die Methode.

Doch das mühsame Üben wird belohnt: »Es ist eine enorme geistige Leistung, sich auf nichts zu konzentrieren. Und gar nicht mal unanstrengend. Wenn man dies aber schafft, ist der Entspannungseffekt enorm.« Wie lange man braucht, um nach dem Genuss von Stille in einen Zustand absoluter Entspannung zu kommen, hängt vor jeder Person selbst ab. Während die einen schon nach einer Stunde von einer Wirkung sprechen, kann es bei anderen durchaus länger dauern. Sowohl Männer wie auch Frauen finden Gefallen am »Sitzen in der Stille«. »Neben der alteingesessenen Gruppe kommen immer wieder neue dazu«, so Bobek. Sehr freuen würde sich die Bischofswieserin auch über jüngere Teilnehmer. »Manchmal schauen Schüler vom CJD oder der Schnitzschule vorbei, allgemein sind meine Teilnehmer aber zwischen 50 und 70 Jahre alt.«

Im Glauben Ruhe finden

Ein Pendant zu »Sitzen in der Stille« findet bei den Katholi-

ken im Bischofswieser Pfarrheim statt. Unter dem Titel »Zeit für Besinnung« treffen sich die Teilnehmer traditionell an vier Donnerstagen im November. Dabei steht der Glaube im Vordergrund. Gemeindeforferin Doris Müller erarbeitet ein Thema und recherchiert dazu für ihre Teilnehmer die passende Literatur. Die Textpassagen, unter anderem von Anselm Grün, werden vorgelesen.

In aller Stille können die Teilnehmer daraufhin über das Vorgelesene reflektieren und sich Gedanken zu dem Thema machen. »Hören, nachdenken, fühlen« steht auch in der Teelichtrunde im Mittelpunkt. »Wir sitzen alle in einem Stuhlkreis, die Teilnehmer können eine Fürbitte vortragen, einen Gedanken äußern oder einfach nur schweigen.« Für Ruhe und Besinnlichkeit sorgt in den Stunden auch gemeinsames Musizieren.

Doris Müller initiierte die Veranstaltung »Zeit für Besinnung« vor sechs Jahren und freut sich seitdem auch immer wieder über Kinder, die gemeinsam mit ihren Eltern die Stunden im November besuchen.

Persönlich bringt Doris Müller Ruhe in die hektische Vorweihnachtszeit dadurch, dass sie sich jeden Tag Zeit nimmt, einen Psalm aus dem Alten Testament zu lesen. Adventliche Eindrücke sammelt die Gemeindeforferin am liebsten auf dem Christkindmarkt. Ohne Absicht durch den Markt zu schlendern und die Stände anzuschauen ist dabei Entspannung pur für Doris Müller. ci



Im Glauben Kraft finden und in Ruhe die Adventszeit genießen: Mit der Veranstaltung »Zeit für Besinnung« stimmt der katholische Pfarrverband Bischofswiesen traditionell im November auf Weihnachten ein. Foto: privat

Besuch aus Italien

Gespräche in der Kaserne

Bad Reichenhall/Bischofswiesen (Bw) - Der italienische Militärattaché Oberst i. G. Massimo Biagini besuchte diese Tage die Gebirgsjägerbrigade 23 in Bad Reichenhall. Während seines Aufenthaltes in der Hochstufen-Kaserne nutzte Oberst Biagini die Gelegenheit, sich über die Gebirgsjägerbrigade zu informieren.

Bei seinem Besuch ließ sich der italienische Militärattaché Massimo Biagini durch den Chef des Stabes der Gebirgsjägerbrigade 23, Oberstleutnant i. G. Nikolaus Carstens, in Lage und Auftrag der Gebirgsjägerbrigade einweisen. Die größten Herausforderungen für die Brigade im nächsten Jahr liegen im Auslandseinsatz in Afghanistan und im Kosovo.

Oberfeldveterinär Dr. Franz Edler von Rennenkampff wies Oberst Biagini in das Gebirgsstragierwesen der Brigade ein. Im Anschluss an den Vortrag stellte das Gebirgsjägerbataillon 232 aus Bischofswiesen ein Übungsschießen im Rahmen der Einsatzvorbereitung vor. Dabei kam das Geländetransportfahrzeug der Gebirgsjäger »Häggelund« zum Einsatz.

Als Abschluss wurde eine Führung durch die militärhistorische Sammlung in Bischofswiesen durchgeführt.

Betrunken mit Sommerreifen

Bayerisch Gmain (PIR/kp) - Ein Verkehrsunfall ohne Personenschaden ereignete sich am Sonntagmittag am Hallthurner Berg.

Ein 32-jähriger Pidingler befuhr zum Unfallzeitpunkt die Bundesstraße 20 in Fahrtrichtung Berchtesgaden. Sichtlich vom winterlichen Straßenzustand begeistert, veranstaltete er dabei Driftübungen. Diese gelangen ihm aufgrund der am Pkw montierten Sommerreifen zunächst sehr gut. Am oberen Ende des Hallthurner Berges geriet er dann doch so stark ins Schlingern, dass er mit seinem Pkw nach rechts von der Fahrbahn abkam und im Graben hängen blieb.

Die zur Unfallstelle gerufene Polizeistreife stellte dann noch bei dem Fahrzeuglenker einen über dem erlaubten Wert liegenden Atemalkoholwert fest. Eine Blutentnahme und die Sicherstellung seines Führerscheines folgten obligatorisch.

Abrissarbeiten beim Hotel »Watzmann« in vollem Gang

Fertigstellung der Personalunterkünfte für Hotel »Edelweiß« für August 2013 geplant - Anzeiger-Fotos



Berchtesgaden (kp) - Die Abrissarbeiten am hinteren Gebäudetrakt des Hotels »Watzmann« haben Ende letzter Woche begonnen, wie Hotelier Thomas Hettegger gegenüber der Heimatzeitung am Montag berichtete.

Der zeitliche Rahmen ist eng gesteckt. Denn bereits im August nächsten Jahres sollen die neuen Personalunterkünfte für das Hotel »Edelweiß« fertiggestellt werden. Drei Millionen Euro werden investiert. Über 40 kleine Apartments sollen entstehen, zusätzlich werden Parkplätze für 44 Fahrzeuge gebaut.

Am Hotel »Watzmann« selbst wird baulich zunächst nichts passieren, da dieses unter Denkmalschutz steht. »Derzeit wird im Haus die Küche neu gemacht«, so Hettegger.

Denn auch zukünftig wird dort eine Gaststätte zu finden sein.

