

Ashish Metha

Interview Ashish Mehta - Yoga & Wellnesscoach (-> www.path-of-living.de)

Laute aus Hamburg



1) Du kommst ursprünglich aus Indien und bist jetzt seit fünfeneinhalb Jahren in Deutschland als Yoga & Wellness Coach ... 1974 bin ich in Dehra Dun nahe dem Himalaja geboren und wurde bereits mit elf Jahren von meinem Vater, einem Hatha Yogi unterrichtet. Als Jugendlicher verdiente ich mit Yogaunterricht mein Taschengeld und habe als Schauspieler in Bombay gearbeitet. Dort besuchte ich viele Workshops und Seminare über Feng Shui, Pranic Healing, Massage, Hypnose und lernte unterschiedliche Arten der Heilung. Schließlich lernte ich meine jetzige Frau, eine Deutsche, in Indien kennen und beschloss, mit ihr nach

Deutschland zu ziehen. Hier habe ich erst in Bielefeld gearbeitet, doch dann zogen wir mit unseren zwei Töchtern nach Hamburg und ich begann als Ayurveda Spezialist im Grand Elysee... Mein Weg sah vor, Deutschland nun um meinen eigenen Yoga-Stil zu bereichern. Seitdem unterrichte ich Pantha Hatha Yoga (Kriya Hatha Yoga). Anzutreffen bin ich als Yoga & Wellness Coach in der Kaifu Lodge, dem Meridian Spa oder im OSHOTabaan MeditationsCenter. Hier leite ich auch meine Meditations-Workshops und Ausbildungskurse und biete zusätzlich ein breites Spektrum ayurvedischer Massagen, Heilungen wie Pranic Rebalancing und Feng Shui an. Pranic Rebalancing habe ich von einem philippinischen Meister gelernt. Es reinigt die Chakren eines Menschen und lädt die Aura mit neuer Energie auf, so werden seelische Sorgen wie Depressionen, Stress etc. gelindert.

2) Was zeichnet dein Pantha Hatha Yoga aus? Erst einmal ist Yoga – egal welcher Art – eine

Form von Philosophie, die Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt. Yoga unterstützt uns, auf eine höhere Bewusstseinsbene zu gelangen. Pantha Hatha Yoga ist eine kreative Mischung aus 23 Bewegungsabläufen, neun Atemübungen sowie mehreren Meditationstechniken und Mantren. Mein Yoga ist nicht so dogmatisch, hier darf auch mal gelacht und vor allem richtig durchgeatmet werden – das ist schließlich Befreiung und eine Form des Loslassens. Yoga kann einem helfen, zurück zu sich, zur Wurzel zu finden. Denn schließlich wenden die Inder ihre Yogaübungen nicht umsonst direkt am Boden ohne Matte an – damit sie den fühlbaren Kontakt zu Mutter Erde haben. Meine Philosophie möchte ich in Workshops und Coachings vermitteln. Ich möchte den Menschen helfen ihre innere Tür zu öffnen und ihre Innen- und Außenwelt in Einklang zu bringen.

3) Und wenn du gerade kein Yoga machst, was unternimmst du dann in Hamburg? Dann informiere ich mich im Internet über neueste

Yoga-Studien oder lese spirituelle Bücher (lacht). Im Sommer bin ich viel draußen unterwegs, ich liebe es, mit den HVV-Fähren die große Runde bis nach Teufelsbrück zu fahren, durch das Niendorfer Gehege zu wandern oder im Planten und Bloomen zu entspannen. Genauso gerne gehe ich am Elbstrand spazieren und erfrische mich dann bei der Strandperle mit einem kühlen Bier – ich trinke und esse übrigens ganz normal wie jeder andere Deutsche auch! Im Winter treibt es mich eher ins Warme, bei indischem Tee und Kerzenschein entspanne ich daheim – Hamburgs Winter sind nämlich echt fies kalt!

4) Wo gebst du in Hamburg auswärts essen? Ich bin gerne im Cliff an der Alster, da ist man so herrlich schön mit der Natur, mit dem Wasser verbunden. Dann esse ich natürlich gerne indisch, z. B. in einem der Shikara-Restaurants. Auch im Mooi bin ich des Öfteren, schließlich befindet es sich genau unter meinen Trainingsräumen in der Karolinenstraße.