Vom Alltag abschalten: Yoga-Trainerin hat dafür besonderen Ort auserkoren

Hektik, Stress und Druck hinter sich lassen: Das möchten viele Menschen. Ein noch junges Angebot verspricht Ruhe und Abstand – auf Zeit.

Theo Körner

Oberhausen. Gedämpftes Licht, in gelblichem Ton gehalten, erfüllt den Raum und vermittelt eine angenehme Atmosphäre. Der Boden ist mit Salzgranulat ausgefüllt, auf dem Theresa Seibel-Jörke ihre Yogamatte ausgebreitet hat. Wenn sie an diesem Ort Teilnehmer einlädt, zu entspannen und Kraft zu tanken, dann gleich auf doppelte Weise. Zum einen handelt es sich nämlich um die Salzgrotte an der Langemarkstraße. Auf dieser Insel der Ruhe lässt sich dank der mit Salz angereicherten Luft besonders gut atmen, angenehme Temperaturen zwischen 16 und 22 Grad tun ihr Übriges. Zum anderen kommt mit Yin-Yoga eine Form zum Einsatz, mit der man mühelos abschalten und regenerieren kann, betont die Leiter.

Die Übungen bieten die Chance, eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Während der 90-minütigen Zusammenkünfte kommt es zu einem Wechselspiel von körperlichem Training und Ruhephasen. So gehören insbesondere Dehnübungen zum Programm, um Muskeln und Faszien zu stärken. Vom Kopf über die Brust bis hin zu den Beinen sind hier alle Körperpartien gefragt.

Yin-Yoga ziele darauf ab, bestimmte Positionen drei bis sechs Minuten zu halten. „Es geht darum, die eigene Unruhe wegzubekommen“, erläutert die 41-Jährige. In dieser Stille zu verweilen, sei für manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch schon mal schwierig, aber sie gehe immer wieder auf die Fragen und Bedürfnisse ein.

Häufig gibt sie den Tipp, die eigenen Gedanken einfach kreisen zu lassen, sich beispielsweise nur auf das Atmen zu konzentrieren. Dafür sei nun mal die gute Luft besonders geeignet. „Die meisten Menschen müssen viel funktionieren, stehen unter Leistungsdruck und haben wenig Gelegenheiten, sich auch mal zurücknehmen zu können.“ Genau das möchte sie aber den Besuchern bieten. Während ansonsten den Tag über unzählige Reize auf die Leute einprasseln, ein Termin den nächsten jagt, Aufgaben zu erledigen sind, sei die Salzgrotte davon losgelöst.

Während der Sessions, wie sie ihre Angebote nennt, erklingt ruhige Musik und regelmäßig sind Pausen eingeplant. Falls Teilnehmer mal zwischenzeitlich einschlafen, ist das für sie ein Zeichen, wie tiefenentspannt es in den Kursen zugehe. Über die gesamte Zeit hinweg bleibe sie mit den Teilnehmern im Austausch. Neigt sich die Übungseinheit dem Ende entgegen, wartet Tee auf die Teilnehmer.



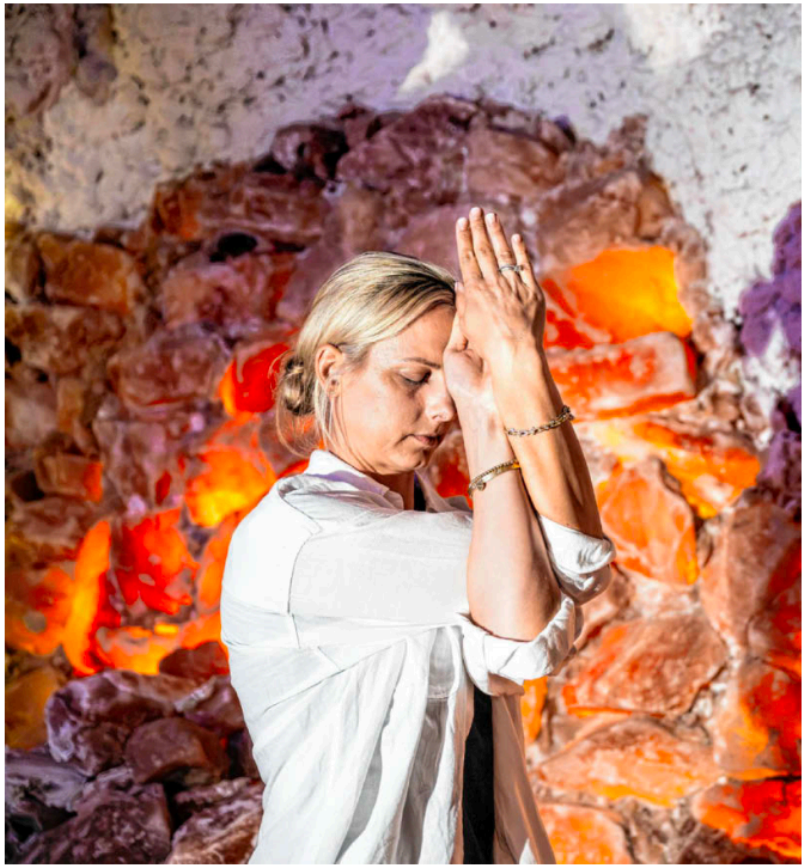
Die Yoga-Trainerin Theresa Seibel-Jörke zeigt jeweils, wie die Übungen auszuführen sind.

Trainerin war früher Führungskraft im Marketing

Wenn Theresa Seibel-Jörke von Stress und Anspannung spricht, dann kennt sie beides selbst nur zu gut. Sie stammt aus Kassel und kam wegen des Wirtschaftsstudiums nach Nordrhein-Westfalen, arbeitete später als Führungskraft im Marketing. Aber je mehr die Zeit verging, desto stärker spürte sie, dass sie selbst nicht mehr zur Ruhe kam und sich ständig im Kreis drehte.

Mit Yin-Yoga fand sie einen Weg, der es ihr durch Bewegung und Meditation ermöglichte, „abzuschalten und runterzukommen“. Während sie zunächst Kurse besuchte, entschied sie sich im Februar vergangenen Jahres, ihrem Leben noch mal eine Wendung zu geben. Sie verließ ihren Job und folgt seither ihrer Leidenschaft, der ganzheitlichen Gesundheit.

Begonnen hat sie mit einer Ausbildung zur Heilpraktikerin, arbeitet in einer Arztpraxis mit, absolvierte zuvor eine Fortbildung zur Ernährungsberaterin und wendet sich schwerpunktmäßig der Darmgesundheit zu. Darüber hinaus überlegte die Yin-Yoga-Lehrerin, für Menschen abseits ihres gewohnten Umfelds einen Ort ohne Druck und Stress zu schaffen.



Die Yoga-Trainerin Theresa Seibel-Jörke bietet an einem ungewöhnlichen Ort ihre Entspannungskurse an, nämlich in der Salzgrotte.

Martin Möller / FUNKE Foto Services (2)

> Die meisten Menschen müssen viel funktionieren, stehen unter Leistungsdruck und haben wenig Gelegenheiten, sich auch mal zurücknehmen zu können.
>
> **Theresa Seibel-Jörke**
> Yoga-Trainerin

Da kam sie auf die Idee, dass doch dafür Salzgrotten sehr geeignet sind. „Eine Höhle, in die man sich zurückziehen kann.“ Die Nachfrage zeigt, dass sie mit ihren Gedanken richtig liegt. Erst im November 2025 gestartet, hat sie bereits in Oberhausen 30 Termine veranstaltet, wobei Theresa Seibel-Jörke auch noch Salzgrotten in Essen, Hürth (bei Köln) und Mönchengladbach nutzt.

Für die neue Saison stehen auch in Oberhausen wieder Termine an, die vom 22. Oktober bis zum 10. Januar 2027 reichen. Ein Treffen ist bereits ausgebucht, in anderen sind zum Teil nur noch wenige Plätze frei. Überwiegend besuchen Frauen die Kurse, aber es finden sich auch Männer ein, betont die Leiterin. Sehr erfreut zeigt sie sich darüber, dass zahlreiche Teilnehmer nach einem ersten Mal noch weitere Termine buchen.

Im Übrigen ist sie auf der Suche nach geeigneten Stätten für Yin-Yoga noch auf zwei weitere außergewöhnliche Orte gestoßen. Zum einen hat sie den privat geführten Eselpark Zons in Dormagen auserkoren. Auf diesem Gnadenhof bekommen Tiere eine zweite Chance. Zum anderen ist es der Alpakahof Seibt in Meerbusch. Die Vierbeiner mit den großen Augen und dem flauschigen Fell strahlen von sich aus schon Gelassenheit aus.

Kontakt: theresa-seibel.de