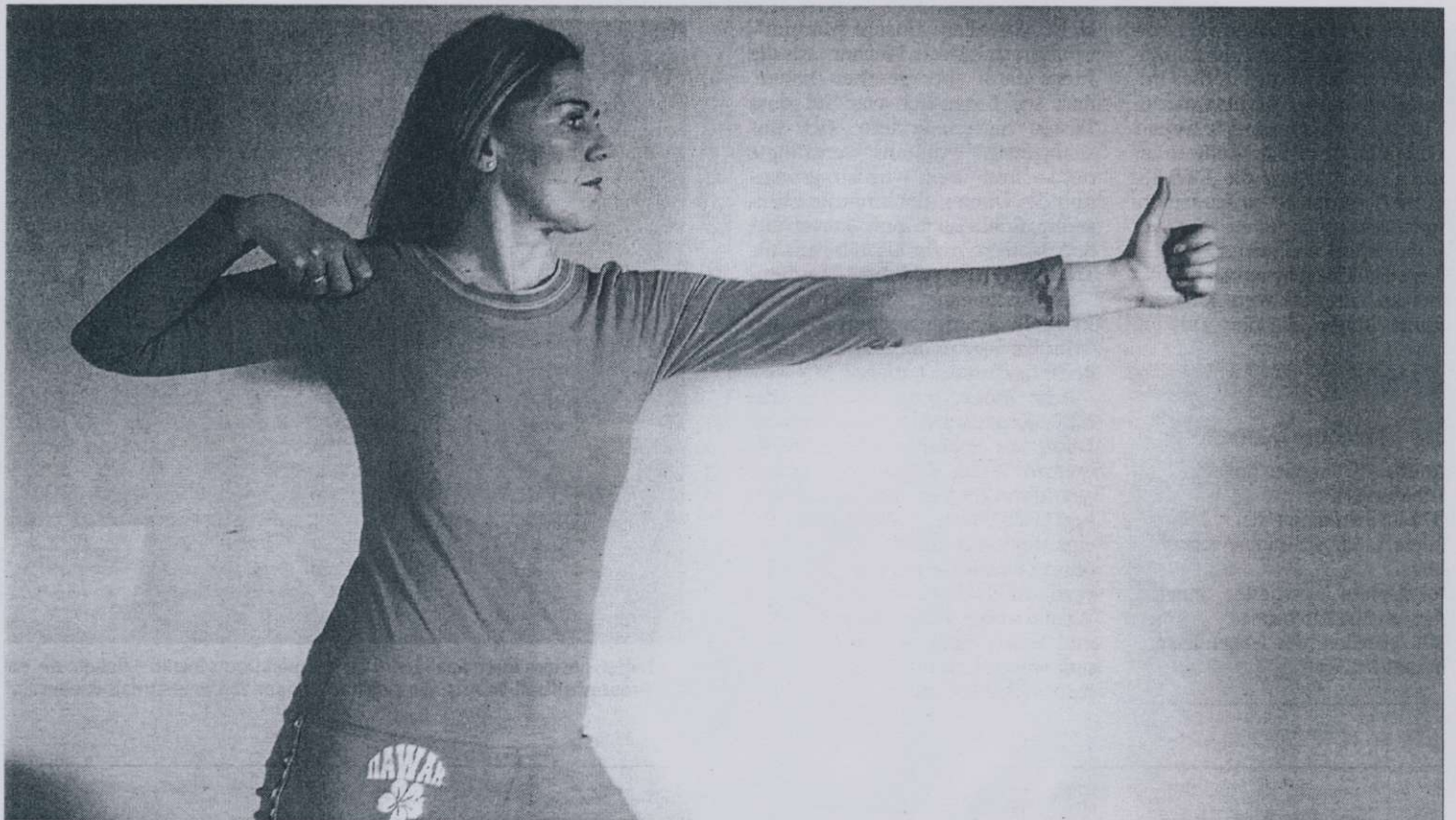


# Leben nach Yogi Bhajan

**Felicja Faustyna** flüchtete vor dem Sozialismus in Polen und entdeckte dann **Yoga** in Hamburg. Heute bietet die 48-Jährige spezielle Kurse in Krefelder Krankenhäusern an.



**Felicja Faustyna** bei ihren täglichen **Übungen** des Yoga. „Kundalini Yoga hat mein Leben verändert. Ich bin stets ausgeglichen und genieße das Leben.“

FOTO: PRIVAT

## VON REBECCA JANICH

Der Zimmerbrunnen plätschert leise und strömt eine angenehme Ruhe aus. Die Wohnung von Felicja Faustyna ist modern mit bunten Bildern und Fotos geschmückt und man hat zunächst nicht den Eindruck, als befände man sich im Lebensraum einer Yogalehrerin. Die blonde Frau trägt ein sommerliches weißes Leinenkleid, und ihre langen Haare hat sie zu einem seitlichen Zopf geflochten. Frau Faustyna wurde in Polen geboren ist eigentlich ausgebildete Architekturfachangestellte.

Sie kam vor 20 Jahren nach Deutschland und floh somit vor dem damaligen Sozialismus in ihrem Heimatland. „Wir machten damals mit dem Architekturbüro, in dem ich arbeitete, einen Ausflug nach Lübeck mit einer Yacht. Ich bin dann einfach da geblieben“, be-

richtet die Anratherin. Das war natürlich alles geplant und doch blieben ihr nur Habseligkeiten aus einer Reisetasche, um ein neues Leben hier in Deutschland zu beginnen.

Ihre Wege führten sie nach Hamburg, wo sie das erste Mal per Zufall mit Yoga zu tun bekam. „Das war in der Volkshochschule, wo ich eigentlich Deutschkurse nehmen wollte.“ Sie begann sich mit einer speziellen Form zu beschäftigen. Kundalini Yoga ist eine Yogatechnik, die von Yogi Bhajan ab 1968 für alle Menschen offen gelehrt wurde, da diese Form vorher nur von hohen indischen Priestern praktiziert werden durfte.

### Gesichts-Gymnastik am Morgen

„Ich bin 48 Jahre alt“, sagt sie, obwohl sie gut und gern zehn Jahre jünger aussieht. Dies führt Felicja auf Gesichts-Gymnastik zurück,

## INFO

### Yoga-Probekunden

**Probekunde** Für alle Interessenten bietet Felicja Faustyna Informationsabende mit kostenloser Probekunde in Krefeld an.

**Wann** Am 11. August von 19 bis 20 Uhr im Cäcilien-Hospital in Hüls und am 14. August von 18.30 bis 19.30 Uhr in der Klinik Königshof am Dreifaltigkeitskloster.

welche sie jeden Morgen praktiziert und auch spezielle Kurse dafür anbietet.

Nach zehn Jahren in Hamburg zog sie mit ihrem zweiten Ehemann, ebenfalls Pole, 1996 aus beruflichen Gründen nach Anrath. „Es war ein richtiger Kulturschock, als ich nach hier kam. Hamburg ist

so lebendig. Dort fahren im Minutentakt die Straßenbahnen und hier muss man studenlang auf den Bus warten, um irgendwohin zu kommen.“ Ihre 3-jährige Jack Russel Hündin Clara liegt erschöpft auf dem Sofa.

### Spirituelle Übungen

Als Kind sei sie sehr oft krank gewesen, und sie habe unter Angstzuständen gelitten, sagt Faustyna. „Diese Ängste bleiben natürlich nicht aus, wenn man täglich mit einem Kontrollsystem konfrontiert wird, wie es in meiner Kindheit der Fall war.“ Yoga und jegliche spirituelle Übungen seien in der Sowjetunion verboten gewesen, da sie das „System gefährdeten“.

„Durch Kundalini Yoga, welches ich praktiziere, hat sich mein Lebensgefühl komplett verändert und ich bin seit Jahren nicht mehr krank gewesen.“