

Yoga ist ihr Lebenselixier

Hermann Altmann und seine Frau Sabine erfüllen sich in Viechtach einen Lebenstraum

Von Daniela Albrecht

Viechtach. Hermann Altmann ist studierter Mathematiker, inzwischen in Rente. Sabine Neuhaus ist Kommunikationswirtin, Heilpraktikerin und Management-Coach. Er stammt aus dem Bayerischen Wald. Sie ist in München aufgewachsen. In der Landeshauptstadt kreuzten sich ihre Wege – dank einer gemeinsamen Leidenschaft: Yoga.

Hermann Altmann und Sabine Neuhaus leben Yoga. Sie haben die Übungen in ihren Alltag integriert, selbst ins Gespräch mit dem Viechtacher Bayerwald-Boten. Yoga ist für das Ehepaar eine wertvolle Alltagsunterstützung, die ihnen Kraft gibt. Das vermitteln die beiden als Yogalehrer auch in ihren Kursen. Diese fanden bislang hauptsächlich in München statt. Doch das ändert sich gerade.

An Stelle des Elternhauses entstand ihr Yogahaus

Hermann Altmann, der sich mit spirituellem Namen Hermann Sat Sewak nennt, kehrt zusammen mit seiner Frau zurück zu seinen Wurzeln. In seiner Heimatstadt will er sich mit Sabine, die mit spirituellem Namen Sabine Jagat Prakash heißt, einen Lebenstraum erfüllen. Im September eröffnen die Eheleute ihr Yoga-Haus.

Der Neubau ist in der Kellerstraße entstanden. Hermann Altmanns Elternhaus musste dafür weichen. Er hat es nach dem Tod des Vaters seiner Mutter abgekauft. Dort, wo er in seiner Vergangenheit lebte, plant er nun seine Zukunft.

Hermann Altmann hat im Jahr 1976 – mit dem zweiten Jahrgang in der Geschichte des Dominicus-von-Linprun-Gymnasiums Viechtach – Abitur gemacht und ist dann nach der Bundeswehr zum Studieren nach Würzburg gegangen. Seine Fächer: Mathematik und Physik. „Ich wollte ursprünglich Lehrer werden. Aber nach einer Hospitanz bei meinem ehemaligen Lehrer hab ich auf Dip-



In weißer Kleidung, weil weiß sie daran erinnert, dass sie alle Farben in sich tragen: Hermann Altmann und seine Frau Sabine Neuhaus. Die beiden wollen in Viechtach einen lebendigen Ort für yogische Lebensweise und Bewusstseinsarbeit etablieren.

– Foto: Daniela Albrecht

lom-Mathematik gewechselt“, erzählt der 65-Jährige. Nach dem Vordiplom zog er nach Freiburg, wo er sein Studium dann auch beendete. Seine erste Stelle trat der Diplom-Mathematiker dann bei einem Unternehmen in München an – in der EDV. Seinem Beruf blieb Altmann bis zur Rente treu, er übte ihn in verschiedenen Firmen aus.

Wie aber kommt ein Mann mit einem analytischen und rationalen Beruf zu Yoga? Vorneweg stellt Hermann Altmann gleich mal klar: „Das Rationale der Mathematik und das Spirituelle des Yoga. Das passt super zusammen. Ich gehe da auch mit einem wissenschaftlichen Ansatz ran.“ Er mache eine Übung und beobachte dann, was passiert und wie es ihm damit gehe. „Und dann stelle ich

meist fest, dass es mir besser geht als vorher.“

Mathematiker ließ sich zum Yogalehrer ausbilden

Yoga habe ihn schon in der Jugend interessiert, berichtet der 65-Jährige. Mithilfe eines Buches probierte er Übungen aus. Seine erste Yogastunde besuchte Hermann Altmann mit einem Studienfreund in Hamburg. „Obwohl mir die Stunde damals gar nicht so gut gefallen hat, habe ich den Zugang zum Yoga gefunden.“

Deshalb ging er auch nach dem Umzug nach München zum Yoga, machte selbst eine Ausbildung zum Yogalehrer, später zum Therapeuten, so

dass er heute auch Familienaufstellungen macht. Altmann stellte für sich fest, dass sich Yoga und Therapie wunderbar ergänzen. Darüber hinaus engagierte er sich ehrenamtlich im Yogazentrum in München.

Hier traf er 2015 Sabine. Auch sie hat ihren Horizont mehrfach erweitert, sich beruflich immer wieder breiter aufgestellt. Die heute 54-Jährige hat an der Bayerischen Akademie für Werbung eine Ausbildung zur Kommunikationsfachwirtin gemacht. Später arbeitete sie in einer PR-Agentur. Ihr großes Interesse galt der Psychologie, sie belegte Fortbildungen, durchlief eine Hypnoseausbildung und machte sich schließlich nebenberuflich selbstständig mit einer Praxis. „Entwicklung und Heilung, das sind meine Themen“ sagt sie. Eine wichtige

Rolle spielte auch bei ihr immer Yoga. Anfangs vor allem körperforderndes Yoga.

„Doch dann hab ich Kinder bekommen, bin sanfter geworden, habe viele andere Yoga-richtungen ausprobiert“, erinnert sie sich. Sie gab wie Hermann Altmann schon Yogakurse im Yogazentrum, wollte dann eine Ausbildung in Hatha-Yoga machen. Doch dann besuchte sie einen Shakti Dance-Workshop und wusste auf einmal: Das ist es, das ist meine Welt. „Ich habe mich in dem Moment selbst ganz gefühlt“, schwärmt Sabine Neuhaus. Also switchte sie um, ließ sich zur Shakti-Dance-Trainerin ausbilden.

Patchwork-Familie in München und Viechtach

Mit der Zeit kamen sich Sabine Neuhaus und Hermann Altmann näher, beide praktizierten Yoga. Sie trafen sich im Yogazentrum. Wurden ein Paar. Heute sind sie Teil einer großen Patchworkfamilie. Hermann hat zwei erwachsene Töchter, Sabines Kinder – eine Tochter und ein Sohn – sind noch jünger. Wegen ihnen behält sie auch ihr zweites Zuhause in München. Zumindest noch eine Weile.

Ihr Mann hingegen ist wieder voll und ganz Viechtacher. Nach Jahren, in denen er lediglich zu Besuch war in der Heimat, ist er nun zurückgekehrt. Und hat neue Wurzeln geschlagen. Der Neubau ihres Yogahauses ist das sichtbare Zeichen dafür. „Es soll ein lebendiger Ort für yogische Lebensweise und Bewusstseinsarbeit sein“, sagt Sabine Neuhaus. Hier sollen ihre Kunden und Patienten Blockaden überwinden und sich lebendig fühlen können.

Wie Hermann Altmann und Sabine Neuhaus selbst. „Mit Yoga fühle ich mich ganz, weit und entspannt. Ich schöpfe Kraft daraus, gewinne Zuversicht“, betont Hermann Altmann. Das habe ihm auch beim Bauprojekt geholfen. Dabei habe er übrigens festgestellt, dass die Menschen im Bayerwald sehr offen sind und vieles hier einfacher geht. „Das Leben hier ist unmittelbarer, klarer“, sagt auch seine Frau.