Wellness für den Hund: Yoga auf vier Beinen

Er ist der beste Freund des Menschen – und den kann man wohl hin und wieder verwöhnen. Hundeliebhaber, die ihren gestressten Vierbeinern etwas Gutes tun möchten, laden sie zum Wellnesswochenende nach Mayerling ein – **Hundeyoga** inklusive.

VON **KARIN SCHUH**

Jayanti macht die Kobra – wenn auch ein bisschen anders als in anderen Yogastunden. Denn anstatt in aller Ruhe auf dem Bauch zu liegen und lediglich den Oberkörper zu heben, ist ihr das zu langweilig. Sie bewegt ihre Beine, robbt über den Boden und achtet darauf, dass die Besucher das Kunststück auch ja mitbekommen. Macht nichts, die Yogalehrerin Anandini Prema – die auch mit ihrem selbst gewählten indischen Namen angesprochen werden möchte – lobt sie dennoch. Denn Jayanti übernimmt beim Yoga für Mensch und Hund den zweiten Part. Sie ist ein kleiner Terriermischling.

Seit eineinhalb Jahren bietet Prema Hundeyoga im Hotel Hanner in Mayerling an. „Früher habe ich auch Einzelstunden bei den Menschen daheim gemacht. Aber das hat nicht so viel gebracht. Die Leute haben sich zu wenig Zeit genommen, um wirklich entspannen zu können“, sagt sie. Beim Hanner hingegen, wo Prema schon länger Massagen und Ayurveda-Behandlungen anbietet – für Menschen –, ist das Ganze in ein „Arrangement für Hundeliebhaber“ verpackt. Neben dem üblichen Verwöhnprogramm für Zweibeiner – von der Kulinarik bis zum Wellnessprogramm – gibt es auch für den Hund einiges: Leckerlis, einen eigenen Hundekorb und eben eine Stunde Hundeyoga – „mit einfachen Übungen für Mensch und Hund. Bringt Freude, stärkt die Bindung und das bessere Verständnis“, verspricht der Prospekt. Na dann.

> Von Doga, bei dem der Hund Hebefiguren ertragen muss, hält die Hundetrainerin wenig.

Hoteldirektorin Brigitta Lashofer, selbst auch Hundehalterin, musste nicht lange überredet werden: „Die Leute sind es eher von Frühstückspensionen gewohnt, dass sie ihren Hund mitnehmen können. Aber warum nicht auch in ein Haubenlokal? Immerhin sind wir hier mitten in der Natur. Wenn man hier seinen Hund nicht mitnehmen kann, wohin bitte dann?“, sagt die Hotelchefin. Überhaupt eigne sich der Wald vor der Tür ideal für einen langen Spaziergang vor der Hundeyoga-Stunde. Den braucht der Vierbeiner auch, denn sonst bringen Wuffi, Fiffi und Co. wenig Verständnis für die langsamen Übungen, begleitet von rezitierten Mantras und Klangschalen, auf.

Kunden verloren, Hunde entspannt. Auf die Idee mit dem Hundeyoga ist Prema eigentlich durch Zufall gekommen. Sie selbst hat derzeit „nur“ drei Hunde, alle aus Tierheimen oder ungarischen Tötungsanstalten, wie sie es nennt. Ihr letzter Schützling, ein blinder Rottweiler, ist erst kürzlich verstorbenen. Als Yogalehrerin hat Prema irgendwann begonnen, ihre Hunde mit in die Yogastunde zu nehmen. „Ich habe dadurch natürlich auch ein paar Kunden verloren. Aber ich habe gemerkt, dass die Hunde danach wesentlich ruhiger und entspannter sind.“ Also hat sie irgendwann begonnen, eigene Kurse für Hund und Halterin – die Herren sind eher noch skeptisch – anzubieten.

Wobei, erfunden hat Prema die Yogastunde mit dem Hund nicht. Unter dem Namen Doga gibt es das schon länger – vor allem in den USA und in Japan. Damit will sie aber nichts zu tun haben. Immerhin muss bei Doga der Hund auch für Hebefiguren herhalten.

> Der Hund ist entspannt – ob durch Yoga, Aufmerksamkeit oder einen kleinen Imbiss.

„Viele Hunde fühlen sich dabei nicht wohl. Wenn man sich mit Hunden auskennt, sieht man das an den Beschwichtigungssignalen, die sie aussenden“, sagt die ausgebildete Hundetrainerin. Also dürfen bei ihr die Hunde, etwa beim Om-Sitz auf ihrem Schoß – oder eben jenem der Kursteilnehmerin – Platz nehmen. Wobei nicht jeder Vierbeiner davon begeistert ist. Während etwa der Hanner-Hund Laura dafür schon hin und wieder mit Leckerlis überredet werden muss, ist die kleine Jayanti ein wahrer Yoga-Freak. Wenn sie ihr meditierendes Frauerl anschaut, hat man – zumindest als Laie – tatsächlich das Gefühl, dass der Hund in Trance ist.

Antiautoritäre Hundeerziehung. Prema setzt aber nicht nur in ihrer Hundeyoga-Stunde auf Freiwilligkeit. Auch sonst scheinen ihre Hunde eher antiautoritär erzogen zu sein. Von abrichten oder den Rufen „Sitz“, „Platz“, „Aus“ hält sie wenig. „Das ist nicht meine Sprache. Die Hunde sind meine Freunde.“ Was sie etwa ein Nasenbussi nennt, kann beim Laien ein unangenehmes Gefühl hervorrufen. Immerhin handelt es sich bei der schokobraunen Bhakti, von der die Besucher angesprungen werden, um einen Pitbullmischling. Aber auch sie lässt sich durch ein kurzes Om beruhigen – lässt man die wohl ebenfalls beruhigende Wirkung des zuvor verzerrten Futters außer Acht. Vielleicht ist die Hündin aber einfach auch nur froh, dass sich Frauerl um sie kümmert. „Hundeyoga soll in erster Linie Spaß machen. Es fördert die Bindung zwischen Mensch und Tier. Auch wenn das doof klingt, man schwingt sich gemeinsam ein.“ Dazu gehört auch die gemeinsame Atmung mit dem Hund. Prema gibt zu, dass sich wohl eher die Entspannung der Hundehalterin auf den Vierbeiner überträgt, als dass die Yogaübungen selbst beim Hund wirken.

Ihre eigenen Hunde zumindest reagieren in erster Linie auf die Akustik, also die Mantras, die sie rezitiert und die Musik, die sie ihnen auch gern abends vorspielt. Aber Hauptsache Hund und Frauerl fühlen sich wohl.

Auf der faulen Haut. Denn, das was für Yoga-Profis die entspannende Übung Shavasana ist, sieht für den Laien – zumindest wenn sie vom Hund ausgeführt wird – eher nach faul auf der Haut liegen aus. Und das kann ja nicht nur für Jayanti, sondern auch für den Menschen recht entspannend sein. ////

Brigitta Lashofer und Anandini Prema (re.) mit ihren Vierbeinern beim Hundeyoga.
//// Florian Rainer

LEXIKON

HUNDEYOGA

Doga
Hundeyoga, auch Doga genannt, kommt aus den USA. Hund und Hundehalter/in machen gemeinsam Körper- und Atemübungen. Der Hund wird dabei aber auch für Hebefiguren und Stretching eingesetzt, was wiederum manche Hundetrainer kritisieren. Die Amerikanerin Suzan Teitelman gilt als Erfinderin von Doga.

Hundeyoga
Die österreichische Hundetrainerin und Yogalehrerin Anandini Prema bietet Yoga für Mensch und Hund im Hotel Hanner in Mayerling an. Sie setzt dabei eher auf Freiwilligkeit der Hunde und steht etwa Hebeübungen eher kritisch gegenüber. Das Hotel Hanner bietet eigene Wellnesspakete für Hund und Hundeliebhaber an. Das Hotel gilt generell als hundefreundlich.