

A close-up portrait of a man with dark, wavy hair and a light beard, looking directly at the camera. He is wearing a dark purple polo shirt under a dark brown jacket. The background is plain white.

dot.

070

film music.lifestyle

Gute Geschäfte

märz 2020

Auf den Punkt gekommen

Für alle, die dem Alltagsstress den Kampf ansagen wollen – Happydots Yoga bietet abwechslungsreiche Yogastunden und Ausbildungen, die einfach Spaß machen.

Von Wirtschaftsjuristin über Pilotin zu Yogalehrerin – Lange-
weile kommt in Nancy Krügers
Leben definitiv keine auf. 2017
gründete sie mit Happydots
Yoga ihre eigene Yoga-Aus-
bildungsschule in Wien und
leitet seither mehrmals jährlich
Ausbildungen für Yogalehrer,
gibt Privatunterricht und ist als
Autorin für diverse Magazine
und Blogs tätig. Im Interview
mit DOT. erzählt uns Nancy
von ihrem bewegten beruflichen
Werdegang und wie sie dazu
kam, sich als Yogaexpertin
selbstständig zu machen.

DOT.: Wodurch wurde deine
Yoga-Leidenschaft geweckt?

NANCY KRÜGER: Alles
began, als ich auf einer Auto-
fahrt im Radio Eckhart Tolle
sagen hörte, dass der Mensch
ein ziemlicher Depp sei, wenn
er denke, der Planet gehöre
ihm, und er könne einfach so

daherkommen und ein Stück
Boden für sich beanspru-
chen, um darauf sein Haus zu
bauen. Die Welt gehört jedem
gleichermaßen, meinte Eckhart,
und brachte mich damit zum
Schmunzeln. Ich hatte das noch
nie hinterfragt, weil es ja jeder
einfach so macht. Danach habe
ich unzählige psychologische
und philosophische Bücher
gelesen, um die Welt besser zu
verstehen. Bei einem Aufenthalt
in einem Schweigekloster habe
ich dann gemerkt, dass mein
Kopf verrücktspielt, weil ich
meine irren Gedanken nicht
beruhigen konnte, und in einer
Yoga-Ausbildung entdeckte ich,
dass alles, was ich gelesen und
erlebt hatte, zur Yoga-Philoso-
phie dazugehört. Zusammen



mit der ästhetischen Bewegung des Yoga war ich aufgrund meiner Tanzleidenschaft von dieser Kombination schnell in den Bann gezogen.

Was hast du beruflich vor deiner Yoga-Karriere gemacht?

Ich bin ursprünglich Wirtschaftsjuristin und habe nach dem Studium in der Luftfahrt gearbeitet, unter anderem auch ein halbes Jahr in Indien. Währenddessen habe ich den Pilotenschein gemacht, bin irgendwann nach Wien gezogen und habe dort nochmals für zwei Konzerne gearbeitet. Scheinbar waren drei Stationen notwendig, um rauszufinden, dass das Leben noch mehr zu bieten hat. Aber zumindest war ich in dieser Zeit mit viel Egoismus konfrontiert, was eine gute Bremse war, um ja nicht zu spirituell zu werden. Ich habe mir in dieser Zeit ein Paar Ellenbogen zugelegt, die manchmal auch heute noch ganz hilfreich sind, und verstehe die ausgelaugten Leute, die sich aus dem Büro zum Yoga schleppen, durch meine eigenen Erfahrungen damit ganz gut, glaube ich.

Welche Ausbildungen und Kurse bietest du an?

Ich leite im Moment zwei Yoga-Ausbildungen in Wien pro Jahr und unterrichte nebenbei auf Festivals, bin Rednerin und Autorin für angewandte Yoga-Philosophie und drehe Yoga-Videos. Bald gibt's auch einen YouTube-Channel mit wöchentlich neuen Videos für zu Hause mit mir.

Welche Yoga-Stile lehrst du?

Weiß überhaupt jemand, was alle diese Begriffe bedeuten? Ich denke, man muss einfach mitmachen und es erleben. Ich würde meine Stile mit Begriffen wie „fließend“, „kreativ“ und „kraftvoll“ beschreiben. Ich lege zum Beispiel gerne meine Lieblingslieder vom Vorabend in der Disco auf und bete jedes Mal, das sich niemand beschwert.

Was bedeutet der Name Happydots für dich?

Vor zehn Jahren hatte ich so eine Phase, wo ich alles haben musste, was Punkte hatte, weil sie mir gute Laune gemacht haben. Meine Mutter hielt das fälschlicherweise für etwas, das wieder vergeht. Freunde schicken mir heute noch Fotos von allem Möglichen, das Punkte hat, und ich freue mich jedes Mal über Tupfen in all ihren Erscheinungsformen. Im Yoga steht der Punkt für die Konzentration und die Fähigkeit, seinen wild umherspringenden Äffchengeist auf EINE Banane zu konzentrieren, anstatt auf ALLE Bananen der Welt. Mein Sohn liebt die Minions, von dort hat er das Wort „Banana“ übernommen, und ich fühle mich jedes Mal ertappt, wenn er es sagt.

Deine Yoga-Lieblingsposition?

Alle, die ich noch nicht kann ... und das sind einige. Ich gehöre nicht so zu den Gummimenschen, und mir gefällt es, wenn ich noch Neuland erobern kann.

Wohin soll der Weg in Zukunft gehen?

Ich mache mir nicht so viele Gedanken darüber, wohin die Reise gehen soll. Ich versuche, jeden Tag in allen bunten Facetten zu sehen und viele Chancen zu nutzen, ihn zu einem schönen Tag zu machen. In meiner Küche steht „All In“ auf die Tapete gepinselt. Das Leben funktioniert nur, wenn ich voll dabei und mittendrin bin, um es verrückt, wunderbar und zu meinem eigenen zu machen. Die Zukunft und der Spaß ergeben sich dann von ganz allein.

www.happydots.yoga, Insta: happydots.yoga

