

Sonnengruss in der Mittagspause

YOGA Wer im Büro fit bleiben will, baut Wellnessoasen in seinen Arbeitstag ein. Das neu eröffnete Studio Yoga West an der Heinrichstrasse 221 bietet Lunchyoga an.

VON ISABELLA SEEMANN

Der moderne Büromensch hockt während seines Arbeitslebens rund 80 000 Stunden auf seinem Drehstuhl, stopft ab und an etwas Süsses in sich hinein und starrt ansonsten in den Bildschirm, bis Augen und Seele funzelklein sind. Das ist ungesund.

Yoga über Mittag ist eine Alternative, um in Kopf und Körper frisch zu bleiben. Im neu eröffneten Studio Yoga West treffen sich Selbständige und Mitarbeiter aus den umliegenden Unternehmen zweimal die Woche um 12.10 Uhr zum Sonnengruss. «Der Körper ist unser Instrument», sagt Yoga-Lehrerin Dominique Müller. «Es ist nahe liegend, dieses Instrument gut zu stimmen, um die Fülle unserer Bewegungsmöglichkeiten auszuschöpfen und auch langfristig den körperlichen Anforderungen gerecht zu werden.» Denn schliesslich gilt: Je entspannter man ist, desto besser gelingt die Arbeit.

Für Leute, die frisch in den Bürotag starten wollen oder sich nach der Arbeit regenerieren möchten, bietet Yoga West auch Früh- und Abendkurse an. Seit gut 13 Jahren unterrichtet Dominique Müller zusammen



Dominique Müller (r.) und Maria Hobi in ihrem Studio Yoga West. Bild: Sigggi Bucher

mit Maria Hobi das klassische Hatha Yoga. «Wir bieten Yoga für diejenigen, welche sich auf eine anatomisch präzise und fundierte Körperarbeit einlassen möchten», erklären die zwei. «Das ist die Grundlage, um in die Balance zwischen Kraft und Beweglichkeit zu kommen.» So sei es möglich, mehr und mehr in die eigene Mitte zu kommen und das Körperbewusstsein zu vertiefen. «Yoga ist eine Reise nach Innen; die Übungen sind das Hilfsmittel dazu», sagt Hobi.

Die 56-Jährige, seit 25 Jahren Yoga praktizierend, sagt: «Jung, flexibel, topfit – die Lieblingskategorien unserer Zeit – braucht man fürs Yoga nicht.» Das ist ein weiterer Grund für

die Popularität des Yoga: Jeder kann es machen. Dicke, Dünne, Junge, Alte, Menschen mit steifen Körpern genauso wie Ballerinas mit überdehnten Bändern. Man braucht nur eine rutschfeste Matte und dazu die Lust, regelmässig zu üben.

Da ist aber noch ein Grund, der für Yoga spricht, sonst könnte man ja gleich turnen. Man muss das mal erlebt haben, die Stille nach solch einer Yoga-Stunde. Es strahlt oft tagelang weiter, so als würde man durchs laute Alltagsgewirr eine Schale klaren Wassers tragen. ■

@ www.yogawest.ch