



KÖRPER & GEIST

Yoga für Harmonie und Kraft



☪ Aquila Camenzind sieht genau so aus, wie man sich eine Yoga-Lehrerin vorstellt: Sie ist feingliedrig, hat eine sehr aufrechte Haltung und strahlt Zufriedenheit aus. Letzteres liegt wohl daran, dass das Unterrichten von Yoga für sie nicht einfach ein Job ist. «Yoga ist mein Leben», meint sie voller Begeisterung. Als junge Frau hatte sie schwere Rückenprobleme, die sie dank Yoga überwinden konnte. Das beeindruckte sie so stark, dass sie schliesslich die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin absolvierte. Die Philosophie, die dahinter steckt, war ihr von Anfang an vertraut, da ihre Wurzeln teilweise in Indien liegen.

Vor einem Jahr hat Aquila Camenzind ihr eigenes Studio in Herrliberg eröffnet. Schon beim Eintreten fühlt man sich in eine Wohlfühloase versetzt, was daran liegt, dass die Yoga-Lehrerin den grossen Raum mit asiatischen Objekten, Büchern, Kerzen und Kissen geschmückt hat. Hier finden ihre Lektionen für Anfänger und Fortgeschrittene statt, eine andere Lehrerin erteilt Yoga-Stunden für Schwangere. Manche glauben, man müsse über viel Kraft und Beweglichkeit verfügen, um Yoga machen zu können. «Nicht doch», wehrt Aquila Camenzind la-

chend ab, «Yoga eignet sich für alle. Es ist vielmehr so, dass mit dem regelmässigen Üben der ganze Körper stärker und zugleich beweglicher wird.» Sie empfiehlt Yoga gerade auch bei Rückenproblemen, Kopfweg und Migräne, Schlafstörungen, Ermüddungserscheinungen oder depressiven Verstimmungen. Ihre Lektionen beginnen mit einem sanften Ankommen im Raum. Dann folgen Asanas, also spezifische körperliche Übungen, die von bewusster Atmung unterstützt werden. Zum Schluss gibt es eine längere, tiefe Entspannungsphase. «Im Idealfall wirkt Yoga sich nicht nur auf den Körper aus, sondern erzeugt auch innere Harmonie und Kraft», erklärt die Frau mit der intensiven Ausstrahlung – und ist selbst der beste Beweis dafür.

SEESICHT-URTEIL: *Yoga ist für Menschen, die ihren Körper stärken, ihre Atmung vertiefen und den Geist zur Ruhe bringen wollen.*

Yogaflow
Geissbühlstrasse 21, Herrliberg
Tel. 079 402 69 63, www.yogaflow.ch

Weitere Adressen für Yoga:

Therese Riedweg
Hofenstrasse 89a
Männedorf
Tel. 044 920 22 52
www.yoga-zh.ch

Claire Dalloz
Seestr. 122, Küsnacht
Tel. 044 392 19 17 und
078 722 52 18
www.clairedalloz.ch

Yoga-Schule Linda Schöbinger,
Dorfstrasse 8
Richterswil
Tel. 043 888 03 10
yoga-richterswil.ch

Domenica Richi
Rohrstrasse 19, Horgen
Tel. 044 725 02 18
www.ahimsa-yoga.ch