

einem Ashram (Meditationszentrum) die Meditation erlernt und sich in der Schweiz zur Power-Yoga-Expertin ausbilden lassen. «Power Yoga stärkt alle Muskelgruppen, erhöht die Flexibilität und das Gleichgewicht, aktiviert die Blut- und Lymphzirkulation, beruhigt und stärkt das Nervensystem, baut Stress ab, klärt Gedanken und fördert die Beherrschung des Körpers», erklärt sie.

Mit viel Herz und Ruhe führt sie die Yoga-begeisterten durch die Stunde, hilft und spornt an. Etwa dann, wenn der Muskel bereits zittert, die Pose jedoch noch gehalten werden soll. «Haltet die Kraft im Rumpf, tief ein- und ausatmen und – dann wieder lösen.» Geschafft. Ein Lächeln huscht über das Gesicht von Daniela Stegmann, 36: «Es ist sehr anstrengend, aber danach fühle ich mich fit – einfach gut drauf und geistig entspannt.» In den rund eineinhalb Jahren, während derer sie Power Yoga praktiziert, habe sich ihre Haltung deutlich verbessert. «Man trainiert Muskeln wie die tiefer liegenden am Rücken, an die man bei anderen Sportarten nur schwer kommt.» Susanne Schmidt,

40, die nebenan ihre Matte zusammenrollt, fügt an: «Power Yoga ist ähnlich kräftigend wie die Rückbildungsgymnastik. Und die konzentrierte Atmosphäre während der Stunde ist für mich ein guter Ausgleich zum Alltag.» So nimmt es auch Sibylle Locher, 33, wahr: «Dieses Training ist eine gute Sache, stärkt die Beweglichkeit, Atmung, Ausdauer und Koordination.» Sie trainiert seit zweieinhalb Jahren, hatte früher Rückenbeschwerden und ist nun schmerzfrei.

Ein physischer Einstieg ins Yoga

Wichtig beim Power Yoga ist, wie bei anderen Sportarten auch, die regelmässige Praxis. Martina Lüscher: «Power Yoga ist klar und effizient, kann von jedermann und ohne Vorkenntnisse praktiziert werden.» Durch die logische Reihenfolge der Posen und deren bewusstes Ausführen werde überdies das Fokussieren der Gedanken und die Konzentration geübt, was zu mentaler Ruhe und innerer Balance führe. Aber: Power und Yoga – wie passt das zusammen? Für Martina Lüscher ist dies kein Widerspruch, im Gegen-

Wirz Brugger Lüthi

Losung:

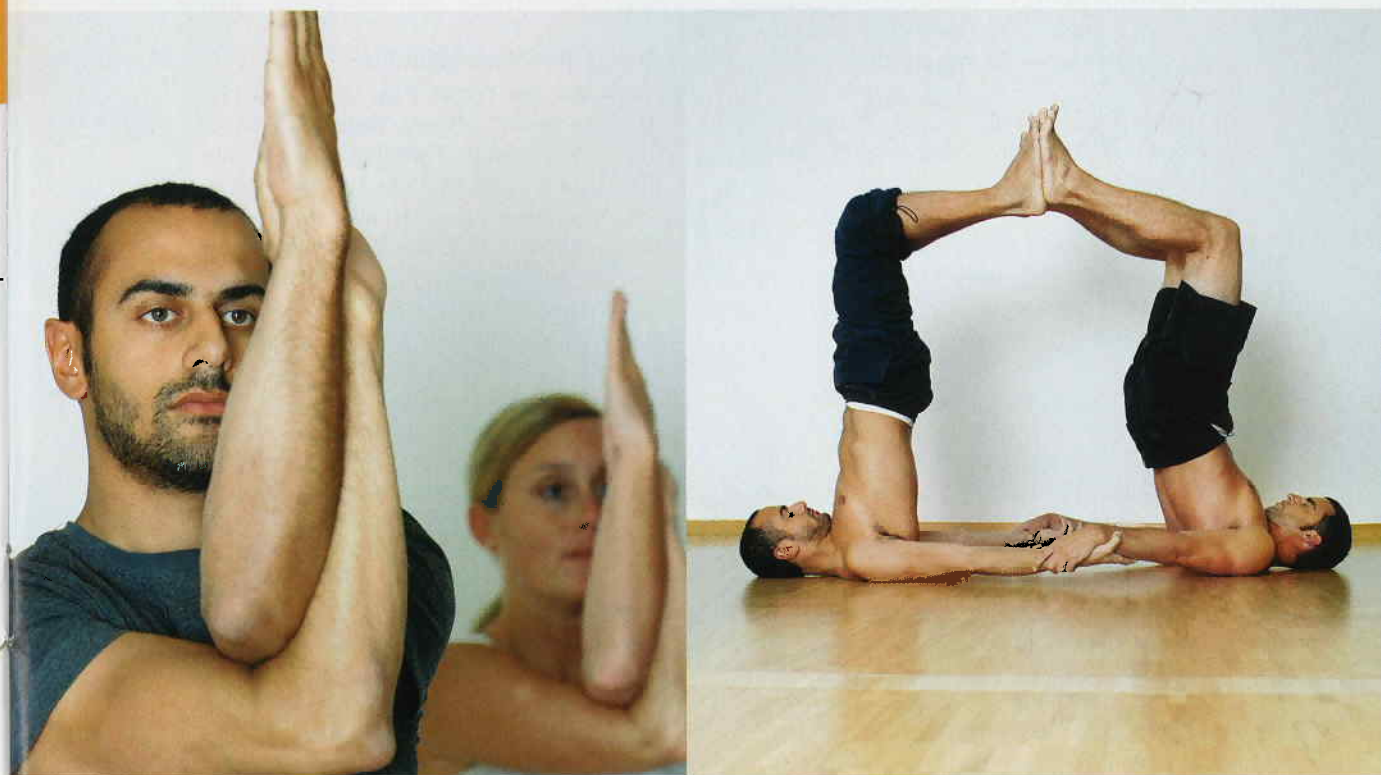
Losung für Einsender/
innert 10 Tagen:
100.-

teil – viel Glück!

Beispiel 2008» teil. Zu gewinnen ist die
in einer Bestellung. Die Gewinner werden
Losung wird keine Korrespondenz geführt.
November 2008 ermittelt und anschliessend
einverstanden, Mitarbeiter der Ringier AG
nicht teilnahmeberechtigt.



phlfühlen im Abo.



Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung

Der Adler (links) stärkt Gleichgewicht und Kraft. Die Kerze macht zu zweit mehr Spass.