

BADEN: Urban Yoga im Park des Museums Langmatt

Durchatmen und dabei noch Gutes tun

Matte oder Badetuch reichen aus, und selbst Unerfahrene dürfen teilnehmen. Ausreden sind also zwecklos. Es ist Zeit für «Urban Yoga».

ISABEL STEINER PETERHANS

Wenn acht Yogaschulen der Region Baden einen Sommer lang gemeinsame Sache machen, kann das nur eins bedeuten: «Urban Yoga». Bereits zum elften Mal wird das beliebte Projekt, welches im Park des Museums Langmatt stattfindet, durchgeführt. Eine herrliche Kulisse lädt ein, im Freien in aller Ruhe zu atmen, sich sanft zu bewegen und Retreats auszuführen. Normalerweise beteiligen

sich an den Yogalektionen, die etwas mehr als eine Stunde dauern, gegen 100 Personen. Bedingt durch Corona, ist aber bei der diesjährigen Durchführung ein spezielles Vorgehen erwünscht. Deshalb fallen die jeweils Montagabend stattfindenden Urban-Yoga-Lektionen auch im kleineren Rahmen aus. «Lediglich 45 Personen dürfen mitmachen, und eine entsprechende Anmeldung ist unerlässlich», bestätigt Nora Vogt von DO bewegt, Rieden bei Nussbaumen. Aber Urban Yoga ist auch in Corona-Zeiten immer ausgebucht. Denn das Schöne an diesem Projekt ist zudem, dass jedes Jahr die Einnahmen einer anderen wohltätigen Institution gespendet werden. Diesmal wird der Gewinn dem Projekt «Familientag der Fachstelle für Angehörige der PDAG» gespendet.



Nora Vogt, Rieden: «Ich habe vor elf Jahren diesen Event ins Leben gerufen. Früher waren die Anlässe beim alten Friedhof oder beim Tränenbrünnelplatz. Aber hier im Park passt es perfekt. Schön, dass sich viele Schulen beteiligen.»

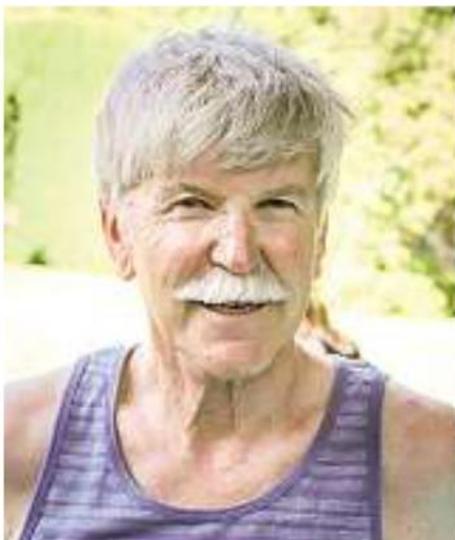


Yvonne Regli, Birmenstorf: «Wenn es mir die Zeit erlaubt, bin ich öfters hier mit dabei. Durch einen Bandscheibenvorfall bin ich zum Yoga gekommen. Eine prima Sache, und das Ambiente hier im Park ist ja traumhaft!»



Wegen der Corona-Massnahmen dürfen statt 100 nur 45 Personen an den Yogaübungen teilnehmen.

BILDER: ISP



August Schwere, Oberrohrdorf: «Meine Frau besucht regelmässig die Yogalektionen hier im Park; heute begleite ich sie zum ersten Mal. Bin gespannt, ob ich «mitkomme». Ich treibe sonst auch Sport wie Schwimmen im See und Joggen.»



Judith Fehmers, Fislisbach: «Ich habe in der Zeitung einen Artikel gelesen und bin heute das erste Mal hier. Ich habe Erfahrung in Yoga und möchte es längerfristig wieder etwas intensivieren. Die Kulisse ist aussergewöhnlich und inspirierend.»



Monika Stauffer, Ennetbaden (leitete die Yogastunde): «Es ist jedesmal ein phänomenales Erlebnis zu unterrichten. Auch ist es eine einmalige Stimmung, zusammen mit all den motivierten Teilnehmenden. Toll obendrein, dass es ein «Charity Event» ist.»