



Akt. 22.07.08; 20:29 Pub. 22.07.08; 20:28

Guerilla-Yoga: Die ganze Stadt als Trainingslokal

von Nina Jecker

Ein neuer Trend erreicht Bern: Mit Guerilla-Yoga-Sessions machen Sportfans die ganze Stadt zum Studio. Ihr jeweiliger Treffpunkt bleibt aber bis kurz vor Beginn streng geheim.

Die Anhänger von Guerilla-Yoga treffen sich regelmässig mitten in der Stadt und rollen etwa auf Dächern und in Parkanlagen spontan ihre Matten aus. «Es geht unter anderem darum, Abwechslung ins Training zu bringen», sagt Mitorganisatorin Nadine Guldemann. Der Termin der nächsten Session wird online bekannt gegeben, den genauen Treffpunkt erfährt man aber erst 24 Stunden vor Beginn. «Das macht das Ganze spontaner», so Guldemann.

Die ersten 90 Minuten des Berner Guerilla-Yoga gingen am vergangenen Samstag im Rosengarten über die Matte. Sehr zur Freude der Teilnehmer: «Vor den Augen japanischer Touristen zu trainieren war lustig», meint etwa Yoga-Fan Lena Tichy. Die nächste Lektion findet am Samstag um 9 Uhr statt, der Ort ist noch unbekannt.

Vorkenntnisse braucht man fürs Outdoor-Yoga keine, alle dürfen mitmachen. Ebenfalls unnötig ist eine dicke Brieftasche – das Training mit den Profilehrern ist nämlich kostenlos. Nach jeder Lektion kann aber für einen guten Zweck gespendet werden. Der Erlös aus dem ersten Guerilla-Yoga-Sommer geht ans Tierheim Oberbottigen.



Berner Bewegungs-Fans erobern die Dächer der Stadt. (www.yogamind.ch)

Link-Box

 www.yogamind.ch

Partner-Websites: annabelle.ch | automobilrevue.ch | dasmagazin.ch | espace.ch | facts.ch | fuw.ch | Kadermarkt | Kleinanzeigen | lessentiel.lu | motosport.ch | newsprint.ch | Partnersuche | radio24.ch | schweizerfamilie.ch | sonntagszeitung.ch | Stellen | tagesanzeiger.ch | tamedia-stellenmarkt.ch | telezueri.ch | thurgauerzeitung.ch | zueritipp.ch