

Mitmachen erwünscht



Yoga bei Sonnenuntergang auf einem Hausdach? Fotos: Pascal Wurtz



Kein Problem beim Guerilla Yoga.



Freiluft tut gut: Die erste Berner Guerilla-Yoga Session im Rosengarten. Foto: Timur Steffen

Guerilla Yoga in Bern

Yoga, die indische Bewegungslehre, ist schon lange eine Trendsportart. Nun gibt es sie dank Guerilla Yoga auch in Parks und auf Hausdächern. Ein Selbstversuch. [Lena Tichy](#)
Samstagsmorgen, im Berner Rosengarten: Der Himmel ist stahlblau, das Gras ist noch taufrisch und die Altstadt liegt einem zu Füssen. Neben Touristen, Pärchen und Angestellten der Stadtgärtnerei ist an diesem Vormittag noch eine andere Gruppe vor Ort: Um kurz vor Neun treffen sich etwa zwölf Frauen und Männer auf der grossen Wiese, alle ausgerüstet mit Yogamatten und einer Flasche Wasser. Sie sind hier, um bei der ersten Guerilla-Yoga-Session der Hauptstadt mitzumachen. Im Zentrum steht dabei nicht die Yogaform, die praktiziert wird, sondern der Ort, wo die Gruppe sich trifft. Urban soll es sein, vielleicht etwas lärmig, und natürlich ist Beton als Unterlage kein Problem. Das Wichtigste ist jedoch, dass die Stunde an einem öffentlichen Ort stattfindet, wo Jede und Jeder die Möglichkeit hat, daran teilzunehmen oder zuzuschauen.

Anfänger und Fortgeschrittene

Der Rosengarten mit seinen samstäglichen Touristengruppen bietet in diesem Fall mehr als genug Publikum für das erste Treffen. Um die Yoginis und Yogis auf die aussergewöhnliche Lektion einzustimmen, nimmt sich Lehrer Matthias Brun zu Beginn viel Zeit. Die Teilnehmenden sind bunt gemischt: Für Einige ist es das erste Mal überhaupt, Andere unterrichten bereits selbst. Trotz dem unterschiedlichen Vorwissen bildet die Gruppe für die kommenden neunzig Minuten eine Einheit und lässt sich weder von knipsenden Fotokameras noch von amüsierten Passanten-Kommentaren ablenken. Anders als in einem geschlossenen Raum spürt man beim Guerilla Yoga die Elemente sehr direkt. Soll heissen: Nach etwa einer Stunde Yoga unter der Sonne sind Einige Teilnehmende, darunter die Autorin selbst, bereits ziemlich verschwitzt.

Auf die Idee, Yoga im öffentlichen Raum zu betreiben, kamen zuerst ein paar Hamburger, deren Konzept mittlerweile nicht mehr nur in ihrer eigenen Stadt, sondern auch in Berlin, Frankfurt, München und sogar Zürich angewandt wird. Auch Nadine Guldemann, Timur Steffen und Yogalehrer Matthias Brun, die das Guerilla-Yoga in Bern organisieren, verliessen sich beim Start auf die Unterstützung des Projekts aus Hambrug. Mit der ersten Session ist Nadine Guldemann sehr zufrieden: "Mir gefällt es, für einmal nicht hinter verschlossenen Türen Yoga zu machen. So ist es zwar schwieriger, sich ganz auf die Bewegung zu konzentrieren, doch ich glaube, dass man beim Guerilla-Yoga auch sehr viel lernen kann."

Info:

Die nächste Guerilla-Yoga-Session findet am Samstag 26. Juli von 9.00 bis 10.30 in Bern statt, wiederum mit einer professionellen Yogalehrerin oder einem Yogalehrer. Der genaue Ort wird jeweils 24 Stunden vorher auf der Website (siehe Link) aufgeschaltet. Die Lektion ist kostenlos, am Ende werden jedoch Spenden für ein Tierheim gesammelt.

Weitere Guerilla-Yoga Daten:

Samstag 2. August, 9h – 10.30h
Donnerstag 7. August, 19h – 20.30h
Donnerstag 21. August, 19h – 20.30h
Donnerstag 28. August, 19h – 20.30h

Weitere Infos

[Alles über das Berner Guerilla-Yoga](#)

Interaktion

[Deine Meinung](#)