

Interview mit Denise, 59 Jahre alt, Yoga Gold

1. Wieso haben Sie sich für Yoga entschieden?

„Mehrere Kolleginnen, welche Yoga machen, habe mir regelmässig davon erzählt, wie toll und entspannend es ist. Zusätzlich bin ich in einem Alter der Wechseljahre, in welchen die hormonellen Bedingungen sich ändern. Zur Beruhigung und Finden der inneren Mitte, habe ich dann entschlossen, einen Yoga-Kurs zu besuchen.“

2. Was hat Sie überzeugt?

„Dass ich tatsächlich meine innere Mitte gefunden habe. In der heutigen Zeit der Hektik und Stress kann man mit Yoga wirklich runter fahren und zur Ruhe kommen. Man spürt sich und seinen Körper besser und ich kann mich besser auf die schmerzenden Stellen im Körper konzentrieren. Wo schmerzt es mich? Ich bekomme ein besseres Körpergefühl, durch das Yoga. Zudem haben viele Leute Angst vor ihren eigenen Gedanken. Yoga und Meditationen können helfen, seine eigenen Gedanken zu verarbeiten und auch sich von diesen zu lösen.“

3. Was bedeutet Yoga für Sie (persönlich)?

„Wenn man die innere Mitte und Ruhe nicht hat, wird es schwierig, überhaupt weitergehen zu können im Leben. Ich bin in einem neuen Lebensabschnitt, wo ich mich neu sammeln muss. Neue Interessen entstehen und ich stelle mir vermehrt die Frage: „Was möchte ich, was nicht? Was tut mir gut? Wie geht es mir heute“. Es ist wichtig, was für ein Körpergefühl ich in mir trage. Yoga, die Meditation und Manuela Huber, die Kursleiterin, geben mir die Möglichkeit und den Raum, diese Fragen in der Bewegung und Entspannung zu beantworten. Zusätzlich kann ich bei den Asanas, mein Gleichgewichtssinn wieder üben. Ich versuche, in einer Yogahaltung meinen Körper still verweilen zu lassen.“

4. Können Sie Yoga in einem Bild Zusammenfassen, darstellen?

„Die Lebensblume kann ich stark damit verbinden. Darin ist alles zusammen und vernetzt. Wir sind alle Eins und dennoch so klein in diesem Kosmos. Ich habe einen Aufkleber von meiner Tochter bekommen und bedeutet mir sehr viel.“

5. Merken/Spüren Sie eine Veränderung bei sich durch Yoga?

„Ich hatte starke Verspannungen über den Schultern. Diese haben sich in Kombination mit Yoga und Physio-Therapie stark verbessert. Zusätzlich fühle ich mich nach der Lektion wie neu geboren, frischer, leichter, entspannter, erlöst. Ich spüre mich wieder und fühle mich geerdet. Ich gehe offener und konzentrierter durchs Leben. Die Atmung entspannt sich. Ich habe gelernt, mehr auf mein Bauchgefühl zu hören. Es gibt eine spannende Verbindung von Körper, Geist und Atmung.“

6. Warum zu Gsünder Basel?

„Faire Preise und tolle Kurse. Vor allem Kursleitung Manuela Huber ist super und für mich ist der Nachmittagskurs ideal. Das gesamte Paket hat mich einfach absolut überzeugt und freue mich jedes Mal sehr, in die Stunde zu gehen.“

Interview mit einer Teilnehmerin (Name der Geschäftsstelle bekannt) aus dem Yoga Earlybird

1. Wieso haben Sie sich für Yoga entschieden?

„Meine Mutter hatte schon immer viele Yoga-Bücher Zuhause und hat auch mit mir bereits im Kindesalter Brücken und dergleichen gemacht. Ich war schon immer sehr beweglich und es hat mir immer viel Spass gemacht. Als ich nach Basel kam, habe ich bei Nora mit Rückengymnastik angefangen. Sie baute viele Yoga-Übungen mit ein. Zudem stehe ich gerne früh auf, da kommt mir das Earlybird sehr gelegen.“

2. Was hat Sie überzeugt?

„U.a. die Kursleitung. Manuela hat eine sehr ruhige Art und erklärt immer wieder, welche Wirkungen die unterschiedlichen Übungen haben. Sie macht oftmals und ungeplant Übungen, welche einem sehr entsprechen. Als Beispiel hatte ich vor kurzem Magenschmerzen und dann machte sie eine Übung dazu, ohne zu wissen, dass ich damit ein Problem hatte. Es hat sehr gut getan. Sie ist enorm feinfühlig und spürt sehr viel. Sie gibt tolle Tipps u.a. für die Haltung. Sie strahlt eine grosse Kompetenz aus. Kurz: die Anleitungen, Zeit, Ort - alles ist super.“

3. Was bedeutet Yoga für Sie (persönlich)?

„Zum einen ist es Gesundheitlich sehr sinnvoll und zum anderen ist es auch sehr beruhigend. Bei mir muss immer alles zack gehen. Yoga gibt mir einen tollen Ausgleich. Die Meditationsübungen bringen mich zur Ruhe.“

4. Können Sie Yoga in einem Bild Zusammenfassen, darstellen?

„Oft kommt eine weisse Lotus-Blume mir in den Sinn, vor allem wenn wir eine Mini-Meditation machen. Das gibt mir immer ein entspannendes Gefühl.“

5. Merken/Spüren Sie eine Veränderung bei sich durch Yoga?

„Körperbewusstsein und die Haltung haben sich klar verbessert. Ich gehe bewusster durchs Leben und nehme Problem oder auch kleine Dinge bewusster wahr. Mit der Atmung ist es für mich nicht immer einfach und immer wieder ein Thema. Durch die Übungen wird es mir wieder bewusster und kann dann tiefer atmen.“

6. Warum zu Gsünder Basel?

„Der Name ist witzig und hat mich angesprochen. Es fasziniert mich, dass an so vielen verschiedenen Orten so viele verschiedene Kurse angeboten werden können. Die Preise sind gut. Es gibt mehrere Möglichkeiten, Reduktion oder einen Beitrag von der Krankenkasse zu erhalten. Sogar Ratenzahlungen sind möglich. Ich finde, seine eigene Gesundheit darf einem auch etwas Wert sein.“