

tag: «Nun wird in den verschiedensten Formationen fleissig geübt, um dem Meister gebührend Tribut zu zollen. Wer einen Dylan-Song kann, darf ihn am improvisierten Geburtstagskonzert vortragen. Wir dürfen uns also auf mindestens 13 Mal «Blowin' in the Wind» freuen. Grosse Freude habe ich auch an den wunderschönen Sonnenuntergängen. Da stehe ich jeweils hinten auf dem grossen Heck-Deck. Links und rechts nichts als das weite Meer und vielleicht noch Schöre Müller. Ich blicke hinaus in die unendliche Ferne und beginne langsam zu begreifen, was es heisst, Bürger der Segelweltmacht Helvetien zu sein.

In Kürze

SCHWABGUT

Westwind liess Augen leuchten

Die Darbietungen am kunstpädagogischen Westwind-Projekt übers Wochenende liess Kinderaugen leuchten. Im Schwabgutschulhaus zeigten jugendliche aus Bümpliz und Bethlehem, was sie in den letzten Monaten gelernt hatten. Die ganze Woche zuvor hatten sie intensiv die Choreografie mit den Tänzerinnen und Tänzern des Stadttheaters trainiert. Die Bilder zum 1. Westwindfest finden sich unter www.westwind-kunstwagen.ch mgf

SCHREIBTISCH-YOGA

Damit der Körper nicht ausbrennt

Regelmässig nehmen in Bern Berufstätige über den Mittag eine Auszeit. Sie atmen bewusst, dehnen, und entspannen sich im Schreibtisch-Yoga. Ein Augenschein zeigt: Die Teilnehmer kehren wacher und fitter ins Büro zurück.

«Stellt euch vor, ihr packt eure Gedanken in einen Luftballon. Bindet ihn zu. Lasst ihn wegfliegen und schaut zu, wie er immer kleiner wird.» So holt die Yoga-Lehrerin Cornelia Baer die sieben Männer und Frauen, die um sie herum sitzen, weg aus ihrem Alltag. Minuten zuvor sind die einen hastig aus einer Sitzung geeilt, andere sind den ganzen Morgen gebeugt und angespannt vor dem Computer-Bildschirm gesessen. Nun hängen Kravatten und Jupes in der Garderobe. In bequemen T-Shirts und Trainingshosen atmen die Yoga-Teilnehmer nun tief ein und aus, spannen Muskeln an, entspannen sie wieder, dehnen und kräftigen sie.

Wie ein Bildschirmschoner

«Schreibtisch-Yoga» nennt Cornelia Baer die Stunde, in welcher

gestresste und belastete Menschen auch ohne spezielle Vorkenntnisse für eine Weile abschalten und neue Energie tanken können. Dabei will die Yoga-Lehrerin keine Esoterik vermitteln, sondern wirksame Entspannung für verspannte Rücken und volle Köpfe bieten.

«Es ist wichtig, dass sich Menschen frühzeitig diese Ruheinsel gönnen und ihre Beweglichkeit fördern, bevor der Körper und die Muskulatur völlig versteift sind», sagt Cornelia Baer. Sie bezeichnet ihr Schreibtisch-Yoga als «Körperschoner» - analog zum Bildschirmschoner, der verhindert, dass der Computerschirm vorzeitig «ausbrennt».

«Die Menschen sollen hier geistig und körperlich zur Ruhe kommen», erklärt Cornelia Baer. Weg mit dem Gedanken an den bevorstehenden Sitzungstermin. Weg mit dem ungelösten Problem, das man schon den ganzen Morgen im Kopf herumgewälzt hat. «Ich will mir hier eine Stunde Auszeit aus meinem Alltag nehmen, einen Moment lang in eine andere Welt eintauchen und einfach alles draussen lassen», erklärt Daniel Keller, einer der Teilnehmer.

Er lässt sich nach den Atem- und Körperübungen auf der von

Cornelia Baer geführten Gedankenreise acht Minuten lang völlig weggleiten. «Das ist so entspannend wie ein Mittags-schlaf, schwärmt er. Nach der Gedankenreise lässt Cornelia Baer die Teilnehmer wieder tief durchatmen und ihre Muskeln aktivieren.

Wacher in den Nachmittag

Müde, nach der Pause in der Ruhease wieder in den Büroalltag zurückzufinden, hat Daniel Keller gar keine - «im Gegenteil», betont er. «Ich fühle mich fit und wach. Und gleichzeitig bin ich sehr ruhig, gestärkt und habe mein inneres Gleichgewicht gefunden.» Das hat für ihn auch konkrete Auswirkungen auf die Arbeit: «Ich kann nach dem Schreibtisch-Yoga eindeutig besser meine Gedanken sammeln und mich klarer ausdrücken.» Cornelia Baer beobachtet Ähnliches: «Die meisten Teilnehmenden laufen mit wacherem Blick und aufrechterer Haltung zur Tür hinaus.»

ESTHER DIENER-MORSCHER

Schreibtisch-Yoga: Montag und Donnerstag, jeweils 12.15 bis 13.15 Uhr, Schwabgutschulhaus, 25, 3007 Bern. Einzelstunde Fr. 20.-, 10er-/abo Fr. 190.-. Anmeldung und Informationen: Cornelia Baer, Tel. 078 791 75 68 und www.energieyoga.ch

Tom Wüthrich



Über den Mittag eine Auszeit nehmen: Yoga-Lehrerin Cornelia Baer (vorne) und die Teilnehmer klinken sich aus den Alltag aus.