



[Startseite](#) | [Züritipp](#) | Ungewöhnliche Yoga-Angebote in Zürich: Mit Alpakas den Hund machen

**Abo** [Ungewöhnliche Yoga-Angebote in Zürich](#)

# Mit Alpakas den Hund machen

Wer Abwechslung im Yoga sucht, findet sie in den Sommermonaten auf einer Wiese am Greifensee. Es gibt aber auch andere besondere Yoga-Angebote.



[Lea Schepers](#)

Publiziert: 30.06.2022, 15:28

 Aktualisiert: 01.07.2022, 14:14



Im Hintergrund Yoga-Fans, im Vordergrund die beteiligten Alpakas.

Foto: PD

In der Region Zürich ist es an diesem Juniwochenende brütend heiss. Oberhalb von Maur am Greifensee knallt die Sonne auf die Wiese. Grosse Apfelbäume werfen zwei Schatteninseln auf den Boden. Darauf haben sich gut zwanzig Personen mit ihren Yogamatten versammelt. In der Mitte steht Yogalehrer Lars Ekm. Lars – an diesem Nachmittag duzen sich alle – erklärt, was in den nächsten 90 Minuten passieren wird. Die Teilnehmenden erwartet eine Yogalektion mit Alpakas. Gleich zu Beginn klärt Lars die scheinbar dringlichste Frage: Können Alpakas spucken? «Ja. Aber nur, wenn sie sich in die Ecke gedrängt fühlen», sagt Lars. Passiert sei das erst einmal. Aber eigentlich sei es eher ein Gag als ein tatsächliches Problem. Kein Grund zur Panik.

Nach der Einführung startet er die Lektion mit einer ersten gemeinsamen Atemübung. Währenddessen werden die Alpakas auf die Wiese gelassen. Prompt mischen sie sich unter die Teilnehmenden. Am Anfang ist die Aufregung gross. Die Tiere müssen sich unter den Menschen zurechtfinden und umgekehrt. Die einen sind zurückhaltend, die andern offensiv und neugierig – Menschen wie Tiere.

Am ehesten stören die Fliegen, welche mit den Alpakas den Weg auf die Wiese gefunden haben. Sie schwirren benebelt herum, kitzeln am Schienbein und jucken an der Schulter. «Konzentriert euch nur auf eure Atmung», sagt Lars immer wieder mit sanfter Stimme. Nur das Heben und Senken der eigenen Bauchdecke sei jetzt wichtig. Die Alpakas und ihre mitgebrachten Insektenfreunde soll man einfach sein lassen. Nach ein paar konzentrierten Minuten klappt das gut.

Die Yogastunde läuft gewöhnlich ab. Vom herabschauenden Hund wird in die Kobra-Position gewechselt. Die Alpakas grasen daneben, schnuppern an den nackten Fusssohlen oder wälzen sich in der trockenen Erde. Sie beobachten die Yoga-Gruppe, schauen aufmerksam zu, wenn Arme oder Beine in die Höhe gestreckt werden. Ab und zu ziehen sie sich in die Herde zurück. Am Rand stehen Barbara und Stefan Zollinger. Ihnen gehören die Tiere. Unter den Teilnehmenden ist auch Aline Iosca. Sie ist Mitorganisatorin dieser Yogalektion.

Seit rund zwei Jahren arbeitet Iosca zusammen mit einem dreissigköpfigen Kollektiv. «Unsere Gruppe wuchs organisch», sagt sie. Die erste Alpaka-Yoga-Lektion hatte sie im Frühjahr 2020 zusammen mit Lars ausprobiert. Die beiden waren begeistert, luden Freundinnen und Kollegen ein, irgendwann öffneten sie die Lek-

tion für alle. Das Interesse war gross. «Einmal reiste eine Gruppe extra aus dem Tessin an», sagt die 42-Jährige.

«Alpakas haben einen therapeutischen Effekt», sagt Iosca. Einerseits übertrage sich ihre von Grund aus ruhige Art auf den Menschen. «Andererseits spiegeln die Tiere unser Verhalten.» Deshalb sei es wichtig, den Alpakas gefühlvoll zu begegnen. Wirbelt man hastig herum, werden sie auch nervös. Es gilt quasi, sich gegenseitig zu beruhigen.

Nach eineinhalb Stunden ist die Yogalektion vorbei. Die Alpakas sind in der Zwischenzeit vor der Hitze in ihren Unterstand geflüchtet. Zum Abschied bekommen sie ein paar Leckerli. Bei den Teilnehmenden bleibt eine tiefgründige Entspannung zurück, die durch das Yoga, vor allem aber durch die Zeit draussen im Grünen erlangt wurde. Der weite Blick auf den See, die abkühlenden Windböen, der Geruch von trockenem Gras und die Geräusche der Alpakas, wenn sie miteinander plauderten, machten den Nachmittag einzigartig. Fazit: Wiederholungsbedarf!



Nach einer Weile haben sich die Vierbeiner an die Zweibeiner gewöhnt.

Foto: PD

Die nächste Alpaka-Yoga-Lektion findet am So 3.7. statt. 8124 Maur, [alpaka-erlebnisse.ch](http://alpaka-erlebnisse.ch) ↗

---

## Diese besonderen Yogaangebote gibt es in Zürich ebenfalls zu entdecken:

---

### Nackt-Yoga

Der ehemalige Unia-Sekretär und SP-Politiker Patrick Angele besuchte vor ein paar Jahren auf Malta eine Yogalektion, bei der die Leute nackt waren. Die Stunde hinterliess bei ihm einen nachhaltigen Eindruck: «Mich so frei bewegen zu dürfen und dabei den Körper ganz genau zu spüren, auch da, wo es vielleicht nicht so angenehm ist, genoss ich», schreibt er auf seiner Website. Heute bietet Angele – der ursprünglich zum medizinischen Masseur ausgebildet wurde – in seinem Studio in Dübendorf jede Woche mehrere [Nackt-Yoga-Lektionen](#) ↗ an. Die Gruppen sind geschlechterdurchmischt oder -getrennt, der Ort soll für alle zugänglich sein. Nackt-Yoga soll einem laut Angele dabei helfen, den eigenen Körper lieben zu lernen. In einem [ausführlichen Q&A](#) ↗ geht Angele auf mögliche Unsicherheiten und aufkeimende Fragen ein.

Nackt-Yoga, Am Wasser 1, 8600 Dübendorf, [nackt-yoga.ch](http://nackt-yoga.ch) ↗

---

### Bier-Yoga

Der Bier-Yoga-Trend kommt ursprünglich aus den USA. Inzwischen gibt es aber auch in Zürich immer wieder mal ähnliche Angebote. Die Bierflasche – samt Inhalt – wird aktiv in die Übungen eingebaut. So wird erst nur am Getränk gerochen. Später balanciert man die Glasflasche auf dem Kopf oder trinkt in der Position des zweiten Kriegers einen grossen Schluck. Das Bier hilft, das Ganze etwas lockerer anzugehen. Ob man den Baum kerzengerade macht, spielt keine grosse Rolle mehr. Wichtig ist, dass man tiefenentspannt sein kann.

Aktuell gibt es in Zürich kein Bier-Yoga-Angebot.

---

## Yoga auf dem Stand-up-Paddle-Board

Wer sich in der eigenen Balance üben will, kann das beim Yoga auf dem Stand-up-Paddle-Board tun. Hier reizt natürlich besonders die Abkühlung des Wassers. Aber auch das Schaukeln der Wellen kann einen beruhigenden Einfluss haben und zur Entspannung beitragen. Hier kann man sich sprichwörtlich treiben lassen. In Zürich gibt es mehrere solche Angebote, zum Beispiel in der Badi Enge.

Seebad Enge, Mythenquai 9, [seebadenge.ch](https://seebadenge.ch) ↗

---

## Yoga in den Lüften

Wer hoch hinauswill, sollte sich im Aerial Yoga ausprobieren. Dafür hängt man sich nämlich in ein an der Decke schwebendes Tuch – eine Art Hängematte. Weit über dem Boden hängt man allerdings nicht. Trotzdem hilft das Tuch, den Körper zu entspannen und loszulassen. Und durch die ungewöhnlichen Positionen wird der Körper ganzheitlich aktiviert. Elegant sieht man nicht unbedingt aus. Muss man aber auch nicht.

Athayoga Zürich, Gartenstrasse 14, [athayoga.ch/aerial-yoga](https://athayoga.ch/aerial-yoga) ↗

---

**Lea Schepers** studiert Kommunikation an der ZHAW in Winterthur und schreibt für das Ressort Zürich Leben. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

0 Kommentare

