

Zwei Gossauerinnen lancieren den Yogatag Zürioberland

Daniela Küng lanciert zusammen mit ihrer Kindheitsfreundin Maja Graf am 9. November 2024 einen Yogatag im Aathal. Über das besondere Yoga-Erlebnis und was die Teilnehmenden erwartet, erzählt Daniela im Interview.

Seit vielen Jahren nimmt die Beliebtheit von Yoga zu und trifft den Puls der Zeit. Die positive Wirkung auf Körper und Geist ist längst bekannt. Die Yogastunden finden meist in Studios in eher kleinen Gruppen statt. Das wollen Daniela und Maja ändern und organisieren einen Yoga-Grossevent.

Daniela, worum geht es beim Yogatag Zürioberland?

Daniela Küng: Mit dem Yogatag möchten wir gemeinsam mit rund 100 Gleichgesinnten Yoga praktizieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob man Anfänger oder Profi ist. In einem grossen Raum rollen wir die Matten aus und bewegen uns angeleitet synchron auf der Matte, was das Yoga-Erlebnis noch intensiver macht. Es ist mitreissend, wenn eine grosse Gruppe mit einem vereinten Fokus das Gleiche tut. Das erzeugt eine einmalige Energie und ein besonderes Hochgefühl.

«Uns geht es um die Freude an der gemeinsamen Yogapraxis.»

Daniela Küng, dipl. Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Wie seid ihr auf die Idee gekommen?

Mir geisterte ein solcher Tag schon lange im Kopf herum. Im Zürioberland gibt es ein vielseitiges Yoga-Angebot. Bei der Internet-Recherche haben wir über 70 An-



Die beiden Freundinnen Daniela Küng (links) und Maja Graf organisieren den ersten Yogatag Zürioberland.

Bild: Mirco Rederlechner, easypictures.ch

bietende gezählt – Fitnesscenter nicht mitgezählt. Das Interesse an Yoga ist also gross. Wir möchten mit dem Tag eine Yoga-Community im Zürcher Oberland schaffen, der Gleichgesinnte zusammenbringt, den Zusammenhalt der Yoga-Anbietenden stärkt und Yoga sowie das Angebot im Zürcher Oberland noch bekannter macht. Unser Ziel ist, den Yogatag Zürioberland in Zukunft regelmässig durchzuführen.

Wie sieht das Tagesprogramm aus?

Wir praktizieren vier verschiedene Yogastile, angeleitet von Yogalehrern und -lehrerinnen aus dem Zürcher Oberland. Die Praxis beinhaltet auch Atem- und Entspannungssequenzen. Dazwischen gibt es eine ausgiebige Mittagspause für Austausch und Vernetzung. Abgerundet wird der Yogatag mit einem Mantra-Mitsing-Konzert.

Kann man einen ganzen Tag lang Yoga praktizieren?

Das Besondere an der Yogapraxis ist, dass man durch die Übungen Energie gewinnt und nicht ermüdet. Natürlich gibt es Yogastile, die etwas fordernder sind, aber wir achten darauf, dass wir uns nicht auspowern und es Phasen des Ruhens und Nachspürens gibt. Viele Yogaübungen können auch in verschiedenen Varianten umgesetzt werden, sodass man gefordert, aber nicht überfordert ist.

Was ist das Mantra-Mitsing-Konzert?

Das gemeinsame Singen von Liedern kennen wir aus vielen verschiedenen Kulturen. Es hat etwas Erhebendes, in einer Gruppe zu singen. Aus der Yogawelt kennen wir das Mantra-Singen. Es sind meist einfache und kurze Abfolgen von Worten oder Silben, die zu schönen Melodien wiederholt werden. Die Mantra-Band TSCHOY

mit erfahrenen Musikern aus der Region Zürich wird die Lieder anstimmen, und wer mag, darf kräftig mitsingen.

«Die Yogapraxis hat nichts mit Leistung zu tun, sondern mit Freude an der Bewegung und dem richtigen, individuellen Mass.»

Wo findet der Anlass statt?

Wir haben die grosse und moderne Eventhalle SHED15 im Aathal gewählt. Die Location ist ideal, da sie viel Platz bietet für das Ausrollen der Matten und auch ein grosszügiges Foyer für die Pausen bietet und gut erreichbar ist. Wir freuen uns schon jetzt riesig, diesen Tag mit ganz vielen Yogabegeisterten zu erleben.

Redaktion



Samstag, 9. November 2024

ab 8.15 Uhr
Eventhalle SHED15
8607 Aathal-Seegräben

Die Platzzahl ist beschränkt!

Tickets und Infos:
www.yogatag-zuerioberland.ch



Scan mich

Medienpartner:

zürrioberland 24
LOKAL · ONLINE · GRATIS