

Unzufriedener Cheick Conde

Der FCZ-Spieler wird nicht in die Startelf aufgeboten – und weigert sich, auf die Ersatzbank zu sitzen. **Seite 21**



Wetzikon beendet seine Negativserie

Erfolgreiche MHL-Aufsteiger: Der EHC Dübendorf und EHC Wetzikon feiern wichtige Auswärtssiege. **Seite 22**

Lichtschachtabdeckung
für mehr Schutz
und Zuverlässigkeit.

Zürcherstrasse 29
8620 Wetzikon
Telefon 044 932 29 88
www.reibenschuhag.ch

Reibenschuh AG
Tapeten · Parkett · Plattenbeläge · Holzbohlen

Bürgschaft der Gemeinde soll Bau von Alterswohnungen garantieren

Lindau In Winterberg möchte eine Genossenschaft 28 Alterswohnungen und einen neuen Dorfladen bauen. Weil deren Eigenkapital zu klein ist, soll die Gemeinde in die Bresche springen.

Im Lindauer Ortsteil Winterberg sind Alterswohnungen geplant – an der Poststrasse sollen dafür zwei Neubauten errichtet werden. Dort, wo sich momentan das Restaurant Raindl befindet, ist

ein neuer Dorfladen geplant. Mit Volg ist ein ernsthafter Interessent als Betreiber vorhanden. Das Restaurant schliesslich würde in eine der beiden Neubauten zügel.

Vergangene Woche wurde das Projekt der Bevölkerung vorgestellt. Das Interesse war gross, über 100 Personen waren im Bucksaal mit von der Partie. Dabei gab es Infos über die Grösse

der Wohnungen, über die voraussichtlichen Mietzinse – und über die Finanzierung der beiden Häuser und des Dorfladens. Rund 17 Millionen Franken sind dafür erforderlich.

Um der Genossenschaft für Alterswohnungen in Lindau einen attraktiven Zinssatz bei der Aufnahme von Hypotheken zu ermöglichen, soll die Gemeinde eine Bürgschaft in Höhe von

8 Millionen Franken leisten. Am 24. November stimmen die Lindauerinnen und Lindauer an der Urne über diese Bürgschaft und über einen entsprechenden Bauvertragsvertrag ab. (mre) **Seite 3**

Quaggamuscheln bedrohen auch die Seen der Region

Region Die invasiven Quaggamuscheln sind seit einiger Zeit grosses Gesprächsthema – auch in der Region rund um den Pfäffiker- und den Greifensee. Dies vor allem darum, weil die Gefahr droht, dass sich diese gebietsfremde Muschelart nach dem Befall der drei grössten Schweizer Seen auch in den voralpinen Oberländer Seen ansiedeln könnte. Zu reden geben auch die kürzlich vom Kantonalen Bauamt verfügten Einwasserverbote für den Greifensee und den Pfäffikersee.

Vorsichtsmassnahmen nötig

An einem Fachvortrag in Wetzikon vom letzten Freitag wurden die Bedrohungen, welche die gebietsfremde Muschelart auf die Ökosysteme der voralpinen Seen haben könnten, erklärt. Zudem wurde an die dringend notwendigen Vorsichtsmassnahmen zur Verhinderung der Ansiedelung erinnert. (mav) **Seite 5**

Eine Favoritin zeichnet sich nur dezent ab

Pfäffikon Die Hearings sind durch, und alle Pfäffiker Ortsparteien haben bekannt gegeben, wen sie im Wahlkampf um das vakante Schulpräsidium unterstützen.

Von den fünf Kandidierenden schaffte es lediglich die amtierende Vizepräsidentin der Schulpflege, neben der eigenen Partei eine weitere von sich zu überzeugen. Und die übrigen Kandidierenden blicken mit jeweils einer oder gar keiner Partei im Rücken dem Abstimmungssonntag vom 24. November entgegen. (lcm) **Seite 5**

Yogacoach statt Bankkarriere

Gossau Vor 20 Jahren entdeckte Daniela Küng Yoga in Indien – ein Moment, der ihr Leben grundlegend veränderte. **Seite 2**



Foto: Susanne Bucher

Wirkungslose Massnahmen gegen Airbnb

Bern Ob in Luzern, Interlaken, Bern, Lugano oder Genf – überall wächst die Zahl der Airbnb-Wohnungen, was die Mietpreise anhebt und den Wohnraum verknappt. Die fünf Städte haben Massnahmen gegen die Vermietungsplattform ergriffen: Doch ob 90-Tage-Obergrenze für Vermietungen, Registrierungspflicht, Moratorium für neue Zweitwohnungen oder Kurzvermietungsverbot – genützt hats nichts.

Zu wenig kontrolliert

Stefan Kirchner von der Brandenburgerischen Technischen Universität hat dieses scheinbar paradoxe Wachstum trotz stärkerer Regulierung untersucht und beobachtet, dass politische Massnahmen Rechtssicherheit schaffen und damit erst recht Investitionen ermöglichen. Er weist darauf hin, dass die Massnahmen oft auch nicht greifen, weil die Städte zu wenig konsequent Kontrollen durchführen. (zo) **Seite 13**

Prominente werben für Kamala Harris

Washington Im letzten Augenblick rufen US-Stars wie die Sängerin Jennifer Lopez und das Sport-Idol LeBron James zur Stimmabgabe für Kamala Harris auf. Während viele Latinos Joe Biden für die hohen Lebenshaltungskosten verantwortlich machen, spaltet nun die Rhetorik von Donald Trump die afroamerikanische Wählerschaft und die Latinos. Arnold Schwarzenegger, Republikaner und ehemaliger Gouverneur von Kalifornien, stimmte 2016 gegen Trump. Auch 2024 will er demokratisch wählen. (zo) **Seiten 15 und 16**

Kein organisierter Umzug

Weil es an Helfern fehlt, gibt es in Rüti statt einem Räbeliechtiumzug einen Sternmarsch. **Seite 3**

Früherer Abriss als geplant

Der Pavillon Watt in Effretikon ist in schlechtem Zustand und asbesthaltig. Nun wird er abgerissen. **Seite 7**

«Momentan ein leidiges Thema»

Dübendorfs Sicherheitsvorstand Hanspeter Schmid äussert sich zur Graffiti-Attacke. **Seite 7**

Steht die Ampel vor dem Aus?

In Deutschland werden Forderungen von FDP-Chef Lindner von SPD und Grünen abgelehnt. **Seite 17**



Eine Gossauerin musste nach Indien, um in Wetzikon ihr Glück zu finden

Gossau/Wetzikon Daniela Küng unterrichtet seit 20 Jahren Yoga. Zudem doziert sie an der Yoga University. Nun organisiert sie den ersten Yoga-Grossanlass im Oberland.

Susanne Bucher

Sie kündigte Job und Wohnung, verkaufte ihr Auto und flog mit einem One-Way-Ticket nach Nordindien. Im Gepäck: eine grosse innere Leere. All die Jahre zuvor hatte sie zielstrebig auf eine Bankkarriere hingearbeitet. Bis sie irgendwann merkte, dass ihr dieser Traum abhandengekommen war. In Dharamsala, dem Wohnort des Dalai Lama, nahm sie mehrere Monate Unterricht in buddhistischer Philosophie.

«Was ich dort hörte, hat einfach Sinn gemacht. Es war wie ein Ankommen», erinnert sich Daniela Küng, 47-jährig, aufgewachsen und noch heute wohnhaft in Gossau. Daniela Küng hat gut lachen: Ihr Studio Ananda Yoga ist heute weit über Wetzikon hinaus bekannt und ein wichtiger Ort für Yoga-Liebhaber.

Der erste Kontakt mit Yoga

In Indien fehlte ihr nur etwas: der Sport. Weil es ausser Yoga nichts gab, besuchte sie irgendwann zwangsläufig eine solche Stunde. Es war ihr allererster Kontakt mit Yoga, und er veränderte alles. «Es hat sofort geknallt und ich wusste, ich habe gefunden, was ich gesucht habe.»

Um tiefer in Yoga einzutauchen, entschied sie sich, eine Ausbildung zu machen. Dazu reiste sie zurück in die Schweiz und startete unmittelbar danach den vierjährigen Lehrgang zur Yogalehrerin an der Yoga University in Villeret im Kanton Bern.

20 Jahre ist das nun her. Nur wenig später begann sie selbst, Yoga zu unterrichten. Zunächst in einem fensterlosen, kargen Raum im Wetziker Industriegebiet. Kein optimaler Ort für Yoga, auch wegen des penetranten Fritteusengeruchs vom benachbarten Burger-Restaurant.

Und doch: Daniela Küng liess sich nicht entmutigen, zündete ein paar Räucherstäbchen an, schuf eine wohlige Atmosphäre und war mit Leidenschaft bei der Sache. Rasch waren ihre Kurse gut besucht.

Der Weg zum Glück

2009 setzte sie ihre länger gehegte Vision vom eigenen Yoga-Studio in die Tat um. Sie nahm bei ihren Eltern ein Darlehen auf, erstellte einen Businessplan. Dann mietete sie einen grossen, lichtdurchfluteten Raum mitten im Zentrum Wetzikons und investierte in eine schöne Einrichtung. Sie taufte das Studio Ananda Yoga. Ananda bedeu-



Yoga hilft, in die eigene Kraft zu kommen – eine Erfahrung, die Daniela Küng teilen möchte. Foto: Susanne Bucher

tet in Sanskrit Glück. Der Name wurde Programm.

Mittlerweile finden bei Ananda Yoga fast täglich Kurse statt, auch für Schwangere und Senioren. Vor einigen Jahren hat Küng sogar einen zweiten Raum hinzugemietet. Nun finden zu manchen Uhrzeiten zwei Kurse gleichzeitig statt.

Heute ist ihr Studio weit über Wetzikon hinaus bekannt und eine feste Grösse in der Oberländer Yoga-Szene. Auch dank Küngs Gespür für das Unternehmerische und den Marketingkenntnissen, die sie sich in jungen Jahren angeeignet hat.

Yoga als Lebensphilosophie

Aber vor allem: Daniela Küng lebt und brennt für den Yoga. «Yoga hat einfach Hand und Fuss», sagt

sie. Er wirke sich positiv auf die körperliche wie auch geistige Gesundheit aus. Vor drei Jahren fing sie an, selbst Yogalehrerinnen und -lehrer auszubilden.

Zudem doziert sie an der Yoga University, neu nun auch zu den Themen Unternehmensführung und Marketing für Yogalehrerinnen.

Der Yogatag

Was in anderen Regionen der Schweiz und vor allem in Zürich schon länger gang und gäbe ist, wird nun auch im Zürcher Oberland Realität: ein Yoga-Grossanlass. 100 Matten werden am 9. November in der Eventhalle Shed 15 in Aathal für den ersten Yogatag Zürioberland ausgerollt. Es finden über den Tag verteilt

neben. Daneben war sie jahrelang im Vorstand des Schweizerischen Yogaverbands, seit Kurzem ist sie sogar Präsidentin.

Für die Gossauerin umfasst Yoga weit mehr als Körperübungen. Es gehe auch um die Auseinandersetzung mit sich selbst. «Die Lebensphilosophie hinter

dem Yoga hilft, in die eigene Kraft zu kommen, seinen eigenen Weg zu gehen, glücklich und zufrieden zu sein. Das wiederum wirkt sich auf die ganze Gesellschaft positiv aus», ist Daniela Küng überzeugt, die genau diese Erfahrung selbst gemacht hat. Und sie ergänzt: «Ich finde, jeder sollte Yoga machen. Dann wäre unsere Welt eine friedlichere.»

Yoga-Community stärken

Genau aus diesem Gedanken heraus organisiert sie den ersten Yogatag Zürioberland. «Ich hatte schon länger die Idee, die Strahlkraft des Yoga zu erhöhen und noch mehr Leute in die Studios zu holen», erklärt Küng. Es gebe noch viele freie Matten in den Oberländer Studios, die vorwiegend nebenberuflich oder als Hobby geführt werden. «Mein Ziel ist es, die Yoga-Schaffenden zusammenzubringen und die Studios, ja die ganze Oberländer Yoga-Community, zu stärken.»

Für dieses Ansinnen hat sie sich mit ihrer langjährigen Freundin Maya Graf zusammengetan. Die beiden sind seit dem Kindergarten unzertrennlich, obwohl Graf mittlerweile von Gossau ins Glarnerland gezogen ist. «Diesen Anlass mit ihr zu organisieren, ist doppelt schön», freut sich Küng. Zudem ist Maya Graf eine erfahrene Eventmanagerin, sie hat unter anderem jahrelang das Wetziker Pub-Festival mit organisiert.

In aufwendiger Recherche hat Daniela Küng sämtliche Yogastudios in der Region ausfindig gemacht – rund 70 an der Zahl sind es. Diese hat sie angeschrieben und über ihr Vorhaben und Beteiligungsmöglichkeiten informiert. Herausgekommen ist eine Yogatag-Broschüre mit einer Sammlung von Oberländer Yoga-Angeboten. Denn Küng findet das Konkurrenzdenken unnötig. «Wir nehmen uns gegenseitig keine Kunden weg.» Im Gegenteil: «Mit vereinten Kräften können wir die positive Botschaft des Yoga noch besser nach aussen vertreten.»

insgesamt vier unterschiedliche Yoga-Sequenzen statt. Dabei sind verschiedene Stilrichtungen und Elemente vertreten. In der Mittagspause besteht die Möglichkeit, sich auszutauschen und zu vernetzen. Das Mittagessen ist im Ticket inklusive. Zum Abschluss gibt es ein Mantra-Mitsing-Konzert der Mantra-Band Tschoy, in der

mit Severin Weilenmann auch in Wetziker Musiker dabei ist. Der Anlass richtet sich an Anfänger, Interessierte, Fortgeschrittene oder Yoga-Schaffende gleichermaßen und ist nur als ganzer Tag buchbar. Kostenpunkt 110 Franken inklusive Mittagessen. Mehr Informationen gibt es unter www.yogatag-zuerioberland.ch. (sum)

Auto und E-Roller stiessen zusammen

Volketswil Am Freitagabend war um 17.45 Uhr ein Auto auf der Industriestrasse in Volketswil unterwegs. Vom Kreisel her kommend, bog es nach rechts in die Hofwiesenstrasse ab. Dabei kollidierte es mit einem E-Roller, der auf dem Trottoir in die Gegenrichtung fuhr. Sein Lenker verletzte sich beim Sturz und musste ins Spital gebracht werden.

Nicht auf die Polizei gewartet

Der Autofahrer soll sich nach dem Unfall kurz mit dem Verletzten unterhalten und anschließend die Unfallstelle verlassen haben. Dazu schreibt die Kantonspolizei, dass es zu den gesetzlichen Pflichten gehöre, nach einem Unfall mit verletzten Personen die Polizei zu alarmieren und auf deren Eintreffen zu warten.

Mittels Zeugenaufruf sucht die Polizei nun besagten Autofahrer und Personen, die etwas zum involvierten Auto, dessen Lenker oder dem Unfallhergang sagen können. Hinweise und Informationen sind an die Kantonspolizei Zürich, Verkehrsstützpunkt Hinwil, unter der Telefonnummer 058 648 6590 zu richten. (akt)

Heute im Parlament

Kampf um Parkplätze im Gemeinderat

Dübendorf An der Gemeinderatsitzung von heute Abend entscheidet das Parlament über die Volksinitiative «Parkplätze auf dem Adlerplatz müssen erhalten bleiben». Dem Begehren aus der Feder der SVP stellt der Stadtrat einen Gegenvorschlag entgegen. Er möchte 16 bis 23 Parkplätze erhalten, diese allerdings neu anordnen. Dazu kämen zwei Kurzzeitparkplätze fürs Gewerbe und für den Güterumschlag. Je nach Entscheid des Parlaments sind verschiedene Szenarien denkbar; die meisten führen zu einer Volksabstimmung.

Ebenfalls traktandiert ist ein Projektierungskredit in Höhe von 1,3 Millionen Franken für die Sanierung und Erweiterung der Schulanlage Gockhausen. Weiter wird über die Umsetzungsvorgänge zur Volksinitiative «Mitbestimmen bei Temporeduktionen» debattiert, die das Stimmvolk im Juni 2023 angenommen hat. Ausserdem wird die Interpellation «Optimierung von Baueingabeprozessen in Dübendorf» von Daniel Burkhardt (SVP) und zwei Mitunterzeichnenden behandelt.

Die Parlamentsitzung beginnt um 19 Uhr in der Oberen Mühle. Für Zuhörerinnen und Zuhörer sind im Ratssaal Plätze vorhanden. Zusätzlich kann die Gemeinderatsitzung via Livestream verfolgt werden. (dam)

In Kürze

GLP-Nein zur Initiative Grenzänderung

Uster Die Grünliberalen Uster haben die Parolen zur Abstimmung vom 24. November gefasst. Sie sagen laut Mitteilung Ja zum Baukredit des Schulhauses Gschwader sowie zum Planungskredit der Kezo und dezidiert Nein zur Volksinitiative «Zusammenführen, was zusammengehört». (zo)

Meret Schneider rückt in den Nationalrat nach

Uster Bereits seit Anfang September ist klar, dass die Grüne-Politikerin Meret Schneider wieder in den Nationalrat zurückkehren wird. Nun hat der Regierungsrat die Projektleiterin aus Uster als gewählt erklärt. Die 32-jährige tritt die Nachfolge

von Bastien Girod an, der per 1. Dezember aus dem Nationalrat ausscheiden wird.

Schneider sass bereits von 2019 bis 2023 im Nationalrat. Bei den Wahlen im Herbst 2023 hatte sie allerdings die Wiederwahl verpasst. (tel)

Ghöchstrasse soll saniert werden

Bäretswil Der Kanton möchte die Ghöchstrasse in Bäretswil sanieren. Diese ist in einem schlechten Zustand und muss zur Werterhaltung und aus Sicherheitsgründen instand gesetzt werden. Die Fahrbahnbeläge werden vollständig ersetzt und die Strassenbreite einheitlicher gestaltet.

Die Sickerleitungen der Strassenentwässerung sind ebenfalls

in einem schlechten Zustand und werden ersetzt sowie den geltenden Normen angepasst. Im Weiteren wird die Entwässerung der Vorplätze und angrenzenden Strassen so gestaltet, dass kein Wasser mehr auf die Kantonsstrasse entwässert. Mit Randabschlüssen wird die Abgrenzung der Kantonsstrasse gegenüber den Vorplätzen verdeutlicht.

Beim Einlenker Leestrasse wird der Rechtsvortritt aufgehoben und die Zufahrten zu den privaten Liegenschaften sichtbar gestaltet.

Die Kosten belaufen sich auf insgesamt 3980200 Franken. Dieser Betrag wurde im Rahmen einer gebundenen Ausgabe vom Zürcher Regierungsrat bewilligt. (tas)

ch
elt
nsee – als
andelt –
besser

Reibenschuh AG
Teppiche · Parkett · Plattenbeläge · Vorhänge
Zürcherstrasse 29, 8620 Wetzikon, www.reibenschuhag.ch

n

statt. Das Dorf
Räbenmus.
zug hohlen

e 2



Vielfalt und Entspannung in Aathal

Rund 100 Begeisterte trafen sich zum ersten Yogatag Zürioberland im Shed 15 in Aathal.

Seite 3

Bilderrahmen für wechselnde Kinderkunst

Jacqueline und Cengiz Müller haben während der Pandemie den Jamu-Bilderrahmen

geben werden: Ledermann legt alles säuberlich ab und erfasst es im System. Der Aufwand heute ist überschaubar. «Aber in den Anfangszeiten war ich

erhielt Ledermann zu Beginn von zwei Mitstreitern. Zu dritt waren sie die erste vom Gemeinderat gewählte Chronikkommission. Neben Ledermann als Prä-

sion aus fünf Mitgliedern, die für ihre Arbeit eine Entschädigung der Gemeinde erhalten. Zudem hilft ein Grüppchen von freiwilligen Fotografen, die baulichen

Bauma sollte für alle Interessierten zugänglich sein.

Am letzten Samstag im Monat ist das Chronikarchiv im obersten Stock des Gemeinde-

Über Jahre hat er trotzdem damit weitergearbeitet. «Ich verstehe das Technische nicht so», gibt er zu. Doch für Monika Bieri, die nun für die Kommission

der Schule», erklärt er. «Und das wird auch beim Chronikarchiv der Fall sein.» Die Geschichte von Bauma müssen dann andere hüten.

Yoga lockte 100 Neugierige nach Aathal

Seegräben Am ersten Yogatag Zürioberland trafen sich 100 Menschen im Shed 15 in Aathal. Die Yogis versuchten sich in Posen namens Banane oder Libelle und genossen ein Mantra-Konzert.

100 Menschen sind im Raum der Eventlocation Shed 15, aber es ist ganz still. Nur das Summen der Lüftung und die Stimme von Yogalehrerin Daniela Küng sind in der Halle zu hören. Küng leitet die erste Yoga-Sequenz an diesem ersten Yogatag Zürioberland an, den sie gemeinsam mit ihrer Freundin Maja Graf initiiert und organisiert hat.

Der Anlass ist restlos ausverkauft. Viele sind gekommen, weil sie neugierig waren: Wie ist es, mit so vielen Leuten gemeinsam Yoga zu machen? Welche anderen Stile gibt es? Ein paar kamen aber auch, um zu erfahren, was Yoga überhaupt ist.

«Wir haben im Zürcher Oberland vom Yogatag gelesen und dachten: Das probieren wir jetzt mal aus», erzählt Monika Sieber aus Wetzikon. Sie kam mit ihrem

Mann, beide haben sie noch nie zuvor Yoga gemacht. Stefan Wyman aus Dübendorf dagegen geht regelmässig ins Yoga. «Ich wollte neue Stile kennenlernen», sagt er.

200 Füsse werden zu Seegräs

In der zweiten Sequenz steht Yin Yoga auf dem Programm, begleitet von sanfter Musik. Die Posen werden lange gehalten, bis zu fünf Minuten lang. Sie heissen Korkenzieher, Banane, Libelle oder Seegräs. Bei Letzterer strecken sich 200 Hände und 200 Füsse zur Decke und bewegen sich – eben wie Seegräs. «Das sieht geil aus», sagt Yogalehrer Cristian Bolliger aus Uster und entlockt der Menge ein Lachen.

Nach der Mittagspause wirds herausfordernd. Vinyasa Yoga

mit Nadja Zahner, Yogalehrerin aus Pfäffikon, ist angesagt. Die Übungen werden fließend aneinandergehängt, inklusive akrobatisch anmutenden Elementen.

Einschlafen in der Schlusssentspannung

Dazu rhythmische Musik. Einige haben zu kämpfen, ein paar kapitulieren, schauen dem Geschehen amüsiert zu. Dann wird es wieder ruhiger. Bärbel Zierl aus Uster kombiniert sanfte Körperübungen mit Achtsamkeit und gönnt den Teilnehmenden eine lange Entspannung im Liegen. Da und dort hört man leises Schnarchen.

Es ist Zeit für Kaffee und Kuchen, eine Stärkung vor dem letzten Highlight: das Mantra-Konzert der Band Tschoy. Alle dürfen mitsingen, mittanzen

oder still genießen. Die Melodien und Klänge gehen unter die Haut, rühren manche zu Tränen. Die Sängerin von Tschoy, Bettina Keller aus Rüti, schwärmt: «Die Stimmung hier ist wunderschön, die Halle ist voll, und trotzdem ist es familiär.»

«Es hat mir sehr gefallen, alles war perfekt organisiert», sagt Virginia Zürcher aus Bauma. Auch Daniela Küng ist «super happy» über die gelungene Premiere. «Wir haben so viele positive Feedbacks bekommen, die Leute hatten richtig viel Freude. Als ob sie schon lange auf einen solchen Tag gewartet hätten», sagt sie. Die Organisatorinnen planen deshalb, den Yogatag «ziemlich sicher» wieder durchzuführen.

Susanne Bucher



Nicht jede Yogapose ist leicht: Der erste Yogatag hatte für alle Levels etwas zu bieten. Foto: Susanne Bucher

Yoga-Profis lancieren den Yogatag Zürioberland

Daniela Küng ist Yogalehrerin und Inhaberin von Ananda Yoga in Wetzikon. Sie unterrichtet Yoga seit über 15 Jahren und kennt die «Szene» im Zürcher Oberland. Dieses Jahr organisiert sie zusammen mit ihrer Kindheitsfreundin Maja Graf zum ersten Mal den Yogatag Zürioberland. Über das besondere Yoga-Erlebnis und was die Teilnehmenden erwartet, erzählt Daniela im Interview.

Daniela, worum geht es beim Yogatag Zürioberland?

Daniela Küng: Mit dem Yogatag möchten wir gemeinsam mit rund hundert Gleichgesinnten Yoga praktizieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob man Anfänger oder Profi ist. Yoga wird heute auf verschiedene Arten geübt. Aber in einem Punkt sind sich alle einig: Yoga wirkt! Dieses Feedback erhalte ich von vielen Yogaschülern – sie wollen nicht mehr auf die wohl-tuende Yogapraxis verzichten. Und sie geniessen es, die Freude am Yoga mit anderen zu teilen. 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



Die beiden Freundinnen Daniela Küng (links) und Maja Graf organisieren den ersten Yogatag Zürioberland. Bild: z.v.g.

siebzig Anbietende gezählt – Fitnesscenter nicht mitgezählt. Wetzikon allein hat zwischen zehn und fünfzehn Personen oder Yogastudios, die Kurse anbieten. Es gibt also eine beachtliche «Yoga-szene» im Zürcher Oberland. So entstand die Idee, über die einzelnen Yogastudios hinaus Yoga-Begeisterte und Yoga-Anbietende zusammenzubringen. Unser Ziel ist, den Yogatag Zürioberland in Zukunft regelmässig durchzuführen und noch mehr Menschen für Yoga zu begeistern.

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.

«Yoga ist ein offenes System, das nicht wertet oder ausschliesst, sondern gleichsetzt und verbindet.»

Daniela Küng

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-Seegraben

Die Platzzahl ist beschränkt!

Tickets und Infos:
www.yogatag-zuerioberland.ch



Medienpartner:

zürioberland 24
LOKAL · ONLINE · GRATIS

