

Von Donnerstag 30. Juni  
bis Mittwoch 6. Juli 2022

# ZÜRITIPP no. 26

## Unter Zürcher Manga- Fans

Plus: Spareribs  
in der Sonne  
am See

*Wunder Auszeit*

«Darky» ist  
Mitglied der  
grössten  
Schweizer  
Manga- und  
Anime-Community:  
Ein Einblick.



Anzeige

MIGROS



STARS  
IN TOWN

DIE FANTASTISCHEN VIER • SNOW PATROL • RAG'N'BONE MAN  
PAROV STELAR • HECHT • PATENT OCHSNER  
JAN DELAY • JOHANNES OERDING • NICO SANTOS  
GLUESO • ZOE WEES • LO & LEDUC • TOM WALKER  
MILKY CHANCE • TOM GRENNAN • LOCO ESCRITO  
THE GARDENER & THE TREE • LUNA

AL PRIDE • MISCHGEWEBE • CAROLINE ALVES • ANDRYY • SAM HIMSELF • U.V.M.  
4. - 13. AUGUST 2022 ALTSTADT SCHAFFHAUSEN STARSINTOWN.CH

ticketcorner+



Tagess-Anzeiger SonntagsZeitung

Self-rand  
zwei Jahre  
unterrichtet  
Lara Ekm (rechts)  
Alpaka-Yoga.



Ein paar  
neugierige  
Alpakas  
mischen gleich  
selbst bei den  
Übungen mit.

10.22

# Yoga mal anders

## Mit Alpakas den Hund machen

Wer Abwechslung im Yoga sucht, findet sie in den Sommermonaten auf einer Wiese am Greifensee.

**TEXT: Lea Schepers**

Oberhalb von Maur am Greifensee ist es an diesem Juniwochenende brütend heiss. Die Sonne knallt auf die Wiesen. Grosse Apfelbäume werfen vereinzelte Schatteninseln auf den Boden. Darauf haben sich gut zwanzig Personen mit ihren Yogamatten versammelt. Yogalehrer Lars Ekm – an diesem Nachmittag duzen sich alle – steht in der Mitte und erklärt, was in den nächsten 90 Minuten passieren wird. Die Teilnehmenden erwartet eine Yogalektion mit Alpakas.

Lars startet die Lektion mit einer 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.

Unter den Teilnehmenden ist auch Aline Iosca. Sie ist Mitorganisatorin dieser

Lektion und Mitglied des dreissigköpfigen Kollektivs. Die erste Alpaka-Yoga-Lektion hatte sie im Frühjahr 2020 zusammen mit Lars ausprobiert. Die beiden waren begeistert, luden Freundinnen und Kollegen ein, bald öffneten sie die Lektion für alle.

«Alpakas haben einen therapeutischen Effekt», sagt die 42-Jährige. Einerseits übertrage sich ihre von Grund aus ruhige Art auf die Menschen. «Andererseits spiegeln die Tiere unser Verhalten.» Deshalb sei es wichtig, den Alpakas gefühlvoll zu begegnen.

Wenn Arme und Beine in die Höhe gestreckt werden, schauen die Alpakas neugierig zu und schnuppern an den nackten Fusssohlen. Immer wieder sorgen sie mit ihrem neugierigen Blick für ein Schmunzeln. Nach eineinhalb Stunden ist die Yogalektion vorbei. Die Bewegung, die Zeit im Grünen, der weite Blick über den See, die abkühlenden Windböen, der Geruch von trockenem Gras und die lustigen Plaudergeräusche der Alpakas machten den Nachmittag einzigartig.

Fazit: Wiederholungsbedarf!

**Nächste Lektion  
Alpaka-Yoga:  
So 3.7., 16 Uhr, 8124 Maur  
alpaka-erlebnisse.ch**

### Ungewöhnliche Yoga-Angebote

#### Nackt-Yoga

Der ehemalige SP-Politiker Patrick Angele bietet jede Woche mehrere Nackt-Yoga-Lektionen an. Er sagt, nacktes Yoga bringe einen in eine neue Beziehung zum eigenen Körper. Die Gruppen sind geschlechterdurchmischt oder -getrennt, der Ort ist für alle Interessierten zugänglich.

Nackt-Yoga, Am Wasser 1  
8600 Dübendorf  
nackt-yoga.ch

#### 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. Die Abkühlung des Wassers reizt besonders. Und das Schaukeln der Wellen kann einen beruhigenden Einfluss haben und zur Entspannung beitragen.

Seebad Enge, Mythenquai 9  
seebadenge.ch

#### Yoga in den Lüften

Wer hoch hinauswill, sollte sich im Aerial Yoga ausprobieren. Da setzt man sich nämlich in ein an der Decke hängendes Tuch. Weit über dem Boden schwebt man nicht, trotzdem hilft das Tuch, den Körper zu entspannen.

Athayoga Zürich, Gartenstr. 14  
athayoga.ch