



Diese Yogaübungen sind perfekt für ältere Menschen. In den Stunden von Stephanie Schmutz wird den Gegebenheiten entsprechend und ohne Leistungsdruck geübt, der Fokus liegt auf dem Wohlbefinden und der Gesundheit.

ZVC

Keine wilden Verrenkungen

YOGA IM ALTER • Stephanie Schmutz hat sich mit ihrem Yogaunterricht auf eine ungewohnte Klientel spezialisiert: Menschen über 65. In ihren Stunden geht sie auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden ein und bezieht wenn nötig Hilfsmittel ein.

Gehört Yoga den sportlichen jungen Frauen, die sich dynamisch vom herunterschauenden Hund über ein Brett in die grosse Kobra bewegen? Im Gegenteil: «Yoga ist für alle da», sagt die diplomierte Yogalehrerin und -therapeutin Stephanie Schmutz. In Thun und Kerzers unterrichtet sie seit längerer Zeit Yoga für Seniorinnen und Senioren. Dabei passt sie die Stunden der Verfassung der Teilnehmenden an: «Wir üben im Liegen, auf dem Stuhl oder im Stehen.» Der Fokus liegt auf dem Erhalten oder Wiedererlangen eines positiven Körpergefühls,

sanfter Kräftigung und Dehnung des Körpers: «Es sind achtsame, spielerische und wohltuende Bewegungsabläufe.» Die Übungen würden mit bestem Armen verknüpft. Es sei Yoga für das Wohlbefinden ohne jeglichen Leistungsdruck.

Schnelle Fortschritte

Das Besondere in ihren Stunden sei, dass sie durch die Ausbildung zur Yoga-therapeutin und die langjährige Erfahrung ein grosses Repertoire an verschiedenen Übungsabläufen kenne und so besser auf die Teilnehmenden einge-

hen könne. Sie begutachte jene jeweils zuerst und passe die Übungen den Gegebenheiten an. So könne es passieren, dass eine geplante Sequenz ganz spontan geändert werden müsse.

Im Alter seien Menschen körperlich ganz unterschiedlich fit: «Viele können nicht mehr auf dem Boden sitzen oder auf den Knien im Vierfüssler üben. Das ist auch nicht nötig, man muss sich nicht möglichst stark verrenken und ausser Atem kommen – dieser soll immer ruhig fließen können.» Sie integrierte Hilfsmittel wie Kissens, Decken oder Stühle. Sie merke, dass es ihr gut gelin-

ge, auf die Teilnehmenden einzugehen: «Diese individuelle Arbeit macht mir grossen Spass.»

Sie arbeite besonders gerne mit Menschen in der höheren Altersklasse, weil bei ihnen innert kurzer Zeit Fortschritte festzustellen seien. «Es sind kleine Schritte, aber wenn sie regelmässig praktizieren, sieht man schnell Erfolge.»

Gut gegen Einsamkeit

Die Yogastunden hätten zudem einen sozialen Aspekt: «Vor allem ältere und verwitwete Menschen sind zu Hause häufig alleine. In den Gruppenkursen

kommen sie regelmässig mit anderen in Kontakt.» Sie selbst empfände den Austausch mit der älteren Generation als bereichernd.

Die Kurse sind nicht den Über-65-Jährigen vorbehalten: «Alle, die sich vor meinem Angebot angesprochen fühlen können teilnehmen. Auch jüngere Leute die vielleicht eine Einschränkung haben sind herzlich willkommen.» **Sarah Wysz**

Die Yoga-Studios sind wieder offen. Stephanie Schmutz unterrichtet dienstags von 16.15 bis 17.15 Uhr und freitags von 9.30 bis 10.30 Uhr in Thun. Anmeldung unter 079 336 92 89.