

Yoga-Retreat im Gasterntal

Wer träumt im durchdigitalisierten, leistungsgeprägten Alltag nicht zwischendurch von einer kleinen Auszeit? Mitte September hat die Ostermündiger Yogaschule NamasteV mit einem Retreat-Wochenende im naturbelassenen Gasterntal genau das angeboten.

WORBLENTAL



Yogapraxis fernab jeglicher Hektik im Gasterntal

«Hier hat es ja gar keinen Handy-Empfang!», stellten einige der Teilnehmenden verduzt fest, als sie nach einer eindrücklichen Anfahrt über holprige, von Felsmassiven gesäumte Wege beim Berghotel Horner zuhinterst im Gasterntal ankamen. Die Info stand zwar in der Ausschreibung, wurde aber wohl in der Hektik des Alltags überlesen. Ungewohnt, aber umso besser, denn Retreat bedeutet übersetzt Rückzug und bezeichnet den Ausbruch aus dem Alltag und der gewohnten Umgebung zwecks Auseinandersetzung mit sich selbst und/oder bestimmten Themen. Der geplante Yoga-Rückzug würde also ohne den verlockenden Blick auf elektronische Geräte, e-Mails, Social Media und Schlagzeilen stattfinden.

«Go with your flow»

Yoga wird bereits seit über 2000 Jahren praktiziert, hat seine Wurzeln im Hinduismus und Buddhismus und erfreut sich auch in der Schweiz grosser Beliebtheit. In achtsamen Yogaposen wird der Körper gekräftigt und gedehnt. Balance, Atem und Meditation sind dabei wichtige Aspekte. Eveline Lehmann, Gründerin von NamasteV, betont: «Yoga eignet sich für jedes Alter und hilft, in Fluss – den eigenen Flow – zu kommen, um neue Energie und Lebenskraft zu tanken.»

Yoga unter freiem Berghimmel

Am Freitagabend um 18 Uhr begrüsst Eveline Lehmann die Gruppe des Yoga-Retreats mit einer kurzen Vorstellungsrunde. Vor dem gemeinsamen Abendessen genossen die Teilnehmenden während 90 Minuten eine erste Yogasession draussen inmitten der herrlichen Berglandschaft, denn bei NamasteV werden Yogalektionen wann immer es die



Mit ihrer Begeigerungsfähigkeit bringt Eveline Lehmann alle in Yoga-Pose. Oder zumindest fast alle :)



Yoga im atmosphärischen Übungsraum des Berghotels Horner

Witterungsbedingungen zulassen im Freien durchgeführt. Dies gilt auch für die wöchentlichen Yogalektionen in Ostermündigen, Ittigen und Bern.

Bewegung, Zeit und Musse

Der Samstag startete mit einem Morgenyoga um 7 Uhr, diesmal aufgrund der Nässe und den auf 1500 Metern vorherrschenden, frischen Temperaturen im beheizten Yogaraum. Nach dem gemeinsamen Frühstück folgte eine kurze Einführung in Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst. Anschliessend hatten alle den Tag über Zeit, sich eigenen Themen zu widmen, zu wandern, relaxen, in die Zeichenkunst von Zentangle einzutauchen oder eine Ayurveda-Massage zu geniessen, denn Eveline Lehmann ist nicht nur ausgebildete Yoga Lehrerin, sondern auch Motivationscoach und Massagetherapeutin. Am Abend traf man sich erneut zu einer

90minütigen Yogalektion, bevor die Gruppe mit einem ayurvedischen Abendessen verwöhnt wurde. Am Sonntagmorgen um 7 Uhr fand die letzte Yogasession statt und nach dem Frühstück hiess es bereits Abschied nehmen – nicht mit einem «Adieu», sondern einem «auf Wiedersehen». Das nächste Retreat ist bereits in Planung.

Corinne Fischer

Infobox

Weitere Infos zu NamasteV Outdoor Yoga und Ayurveda Massage Therapie: www.namastev.ch

Das Gasterntal ist von Kandersteg aus mit dem Auto (kostenpflichtige Strasse) oder den ÖV (Reservierung obligatorisch) in ca. 10 Minuten erreichbar. Für den ersten Streckenabschnitt gibt es einen Taktfahrplan, da ein Kreuzen von Autos nicht möglich ist. Im Winter bleibt das Tal geschlossen.



Männi, Sonja, Corinne, Eveline, Monika und Priska liessen sich auf das gemeinsame Retreat-Erlebnis ein und hatten viel Spass.