



ZURÜCK

feedback

HOME > ENTSPANNUNG > YOGA > YOGAWISSEN > TIPPS

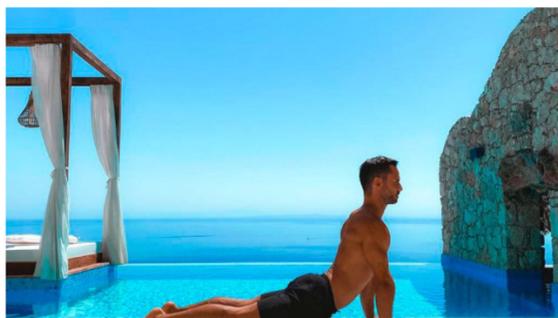
So profitieren Sie auf der Yoga-Matte

Heute ist Weltyogatag. Aber was bringt Yoga? Wie findet man den richtigen Stil, wie entwickelt man sich weiter? Und was ist eigentlich Dayo? Profis geben Auskunft. Gewinnen Sie zudem einen Gutschein der Klubschule Migros für einen Yoga-Kurs Ihrer Wahl im Wert von 200 Franken.

- [Fakten zum Yoga](#)
- [Wo wirkt Yoga konkret?](#)
- [Für wen eignet sich Yoga?](#)
- [Körperorientiert: Hatha Yoga](#)
- [Sonderform: Rücken-Yoga](#)
- [Kraftvoll: Power Yoga](#)
- [Dayo – Yoga für Tanzfans](#)
- [Tipps für Einsteiger und Profis](#)
- [Richtige Yoga-Ausrüstung](#)

Yoga? Das ist doch nur Herumsitzen und Atmen. Etwas für Frauen. Etwas Esoterisches. **Sandra Burdet** hat sie alle gehört – die Vorurteile, die manche gegenüber der indischen Geistes- und Körperlehre haben. «Es gibt viele Irrtümer», sagt die 35-jährige Zürcherin, die bei Klubschule Migros Yoga unterrichtet. Und sie betont: «Ich selbst konnte von Yoga viel lernen, was sich vorteilhaft auf mich, meine Gesundheit und mein Leben ausgewirkt hat. Es hilft mir abzuschalten, zu entspannen und mehr bei mir selbst und achtsamer zu sein.»

Christian Cameselle (37), ebenfalls Yoga-Lehrer bei Klubschule Migros, teilt ihre Meinung. «Durch Yoga finde ich mein Gleichgewicht im Leben. Es bringt mir innere Ruhe und Positivität. Ich bin durch Yoga viel achtsamer mit meinem Körper», sagt der gebürtige Freiburger. Er hat 2007 seine erste Yoga-Stunde besucht. «Ich wollte Yoga vor allem als Ausgleich zum Krafttraining ausprobieren. Schon nach dem ersten Mal habe ich es geliebt und habe seitdem nie aufgehört.»



1 / 5

Christian Cameselle – hier während Ferien in Griechenland – ist Yoga-Lehrer bei Klubschule Migros.

Fakten zum Yoga

Dass Yoga guttut, besonders in unseren hektischen Zeiten, finden noch andere Schweizerinnen und Schweizer. 2019 etwa besuchten fast 10'000 Personen einen Yoga-Kurs der Klubschule Migros, mit 1245 Kursen die grösste Anbieterin im Land. Yoga

Was ist der Weltyogatag?

Der Weltyogatag wurde im Dezember 2014 von den Vereinten Nationen offiziell beschlossen. Seit 2015 wird er

war dabei der sechstbeliebteste Kurs nach Deutsch, Englisch, Pilates, Französisch und Kochen. 2020 wären sicher noch viele weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer hinzugekommen – hätte Corona mit den Lockdowns nicht dazwischengefunkt.

Auch im Bericht «Sport Schweiz 2020», der vom Bundesamt für Sport, dem Bundesamt für Statistik, der Beratungsstelle für Unfallverhütung, Swiss Olympic und der Suva erstellt wurde, ist Yoga vorne dabei. So gehört es zu den am häufigsten genannten Wunschsportarten. Und in der Rangliste der ausgeübten Sportarten liegt die Disziplin der indischen Yogis in der Deutschschweiz auf Platz 8. In der italienischen und der Westschweiz sogar auf Platz 7. Die Spitzenplätze belegt nach wie vor der «helvetische Mehrkampf» alias Wandern, Radfahren, Schwimmen, Skifahren und Joggen (siehe Grafik).

Jährlich am 21. Juni begangen. Rund um den Globus finden dann jeweils kostenlose Yoga-Stunden, Meditationen und andere Events statt. Sinn und Zweck des Welyogtags ist es, den Menschen die Lehre näherzubringen, die mit sehr einfachen Mitteln viel zum Wohlbefinden der Weltbevölkerung beitragen kann. Jede und jeder soll die Möglichkeit bekommen, in die verschiedenen Yoga-Richtungen hineinzuschmecken und selber etwas auszuprobieren. Ziel ist es auch, den Dialog und Erfahrungsaustausch zwischen den verschiedenen Traditionen zu fördern. Mehr über die Schweizer Aktivitäten am Welyogtag erfahren Sie auf der Seite des Schweizer Yogaverbands.

Der Bericht zeigt auch: Yoga weist einen Frauenanteil von 80 Prozent auf – wie Pilates und Body Mind. Doch der Anteil der Männer, die sich für Baum-, Krieger- und Adlerstellung sowie Sonnengrüsse erwärmen können, steigt. «Als ich vor 14 Jahre mit Yoga angefangen habe, war ich ab und zu der einzige Mann in der Stunde. Heute beträgt der Männeranteil meistens zwischen 30 und 40 Prozent. Ich habe schon mal Klassen gehabt, in denen es mehr Männer als Frauen gab», erzählt Cameselle.

[Lesen Sie hier auch einen «Familienvater testet Yoga»-Erfahrungsbericht](#)



Wo wirkt Yoga konkret?

«Männer, die viel Krafttraining machen, haben oft verkürzte Muskeln. Das kann mit der Zeit zu Schmerzen und im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen», erklärt Christian Cameselle. «Mit Yoga kann man etwas dagegen tun. Männer profitieren dazu selbstverständlich auch von der körperlichen und seelischen Entspannung.»

Sandra Burdet ergänzt: «Yoga vereint Kraft, Beweglichkeit, Stabilität und Entspannung in einem Training. Es kann Rückenschmerzen lindern oder Verspannungen lösen. Man gewinnt mentale Ruhe und innere Balance, was besonders in der heutigen Zeit immer wichtiger wird.» Sie ist zudem überzeugt, dass es künftig noch mehr Studien dazu geben wird, wie positiv sich Yoga auf die psychische Gesundheit auswirkt.



KLUBSCHULE MIGROS

Kostenlose Online-Yogakurse

Ihre erste Yogaklasse: Sie sind eingeladen, endlich herausfinden, ob Yoga auch etwas für Sie ist: Unsere Yogalehrer*innen unterrichten bei Ihnen zuhause.

[MATTE AUSROLLEN FÜR DIE GRATISLEKTION >](#)

Für wen eignet sich Yoga?

«Yoga eignet sich für Jung und Alt, unabhängig vom Gesundheitszustand», so Sandra Burdet. Wichtig sei aber, die Lehrperson über gesundheitliche Beschwerden zu informieren. Denn gewisse Asanas, also Stellungen, sollten gerade bei Rückenschmerzen, Knieverletzungen, Handgelenksbeschwerden, Bluthochdruck oder Schwangerschaft anders oder eventuell gar nicht ausgeführt werden.

Yoga könne zudem von allen täglich praktiziert werden. «Wichtig ist einfach, auf Körpersignale zu achten und sich nicht zu überfordern.» Um Fehlhaltungen zu vermeiden, sollte man sich aber unbedingt und gerade am Anfang von Lehrpersonen anleiten und korrigieren lassen.

Körperorientiert: Hatha Yoga

Christian Cameselle unterrichtet seit 2019 Hatha Yoga. «Es eignet sich für alle und ist eine tolle Mischung zwischen körperlicher Anstrengung und seelische Entspannung», sagt er. Durch Hatha Yoga werde man sehr schnell beweglicher und habe mehr Kraft. Hatha Yoga helfe zudem dabei, die innere Ruhe zu finden. «Ich lege den Fokus immer auf die Atmung und die richtige Ausführung der Übungen.»

[Hier finden Sie eine Hatha-Yoga-Klasse mit Christian](#)



KLUBSCHULE MIGROS

Gewinnen Sie einen Gutschein

Ihr Geschenk zum internationalen Yoga-Tag vom 21. Juni 2021: Die Klubschule Migros verlost 10 Gutscheine für Yogakurse im Wert von je 200 Franken.

[MITMACHEN >](#)

Sonderform: Rücken-Yoga

Christian Cameselle unterrichtet auch Yoga für den Rücken. «Das ist eine Art Hatha Yoga mit einem Fokus auf der Rückenmuskulatur. Die Stunde ist aber deutlich sanfter als meine Hatha-Stunde», sagt er. Geeignet sei das Rücken-Yoga für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen. «Die meisten Menschen sitzen den ganzen Tag und entwickeln mit der Zeit Rückenprobleme. In der Stunde wird einerseits die Rückenmuskulatur gestärkt, und andererseits wird sie gezielt gedehnt, um Verspannungen zu lösen.»

[Hier finden Sie Yoga-Übungen für den Rücken](#)

Kraftvoll: Power Yoga

Sandra Burdet unterrichtet seit drei Jahren Power Yoga und wird ab nächstem Jahr in diesem Bereich auch selber InstruktorInnen ausbilden. «Power Yoga – so wie ich es gelernt habe und heute auch unterrichte – gefällt mir besonders gut, weil es dynamisch und kraftvoll ist. Durch die körperliche Anstrengung fällt es vor allem Ungeübten leichter, bei der Schlussmeditation zu entspannen», sagt sie.

Ein weiterer Vorteil sei, dass die Asanas – eben die Yoga-Stellungen – und deren Reihenfolge adaptierbar und für alle machbar seien. «Somit wird Yoga einem breiten Publikum zugänglich.»



FLEXIBLES ABO

Liebblings-Yoga-Kurs schon gefunden?

Yin, Faszien, Vinyasa oder Hatha? Mit dem Abo können Sie verschiedene Yoga-Arten ausprobieren.

[YOGA-ABO: FLEXIBEL PRAKTIZIEREN >](#)

Auch **Dayo** gehört zum Repertoire von Sandra Burdet, die über das Fitness zum Yoga gekommen ist. Dayo steht für Dance Yoga. «Dabei verschmelzen klassische Yoga-Elemente mit tänzerischen Schrittfolgen zu einer wunderschönen Choreografie. Diese finale Choreografie wird zu einem bestimmten Lied mehrfach durchgetanzt. Die fließenden Bewegungen verbessern Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination», erklärt sie.

Dance Yoga bietet Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck. «Dayo ist für mich eine Herzensangelegenheit, weil es meine Leidenschaften – Tanz und Yoga – verbindet. Ich kann dabei meiner Kreativität freien Lauf lassen und meine Gefühle zur Musik ausdrücken.»

Tipps für Einsteiger und Profis

▼ [Yoga für Anfänger](#)

▼ [Yoga für Fortgeschrittene](#)

Richtige Yoga-Ausrüstung



Das könnte Sie interessieren



YOGA-ABC

Die wichtigsten Yoga-Begriffe

Yoga tut Körper und Geist gut. Doch was bedeuten all die Namen? Ein Yoga ABC mit den Grundbegriffen.



QUIZ

Wie gut kennen Sie sich mit Yoga aus?

Kann Yoga helfen, das Immunsystem zu stärken oder Kopfweh zu lindern? Testen Sie Ihr Wissen in unserem iMpus-Quiz.



WISSENSWERTES

1000 Fragen und 1000 Antworten

Sie haben Fragen zu Ernährung, Bewegung, Entspannung und Medizin? Hier liefern wir Ihnen Antworten.

[ZUM DOSSIER >](#)

Nichts verpassen mit dem iMpus-Newsletter:

Zu gewinnen:
1 Migros-Geschenkkarte
im Wert von
CHF 3'000.–

[ABO STARTEN >](#)

Werden Sie aktiv!   

Das könnte Sie interessieren:



DOSSIER

Yogawissen: Was Yoga ausmacht & bewirkt

Yoga ist Entspannung, Yoga ist Bewegung, Yoga ist Sport. Erfahren Sie hier, was Yoga alles kann.



YOGA

Wie aus den Rebellen Hipster wurden

Yoga ist heute hip und chic. Die ersten Yogis waren Aussteiger. Was dazwischen geschah.



ENERGIE FÜR MORGENMUFFEL

Gesund und glücklich mit Hatha-Yoga

Unsere Kolumnistin zeigt eine Hatha Yoga-Übung für Energie am Morgen.

Einkaufen & Services

Supermarkt
SportXX
Freizeitanlagen
Klubschule
Medbase
Migros Online

Vorteile & Inspirationen

Cumulus
Famigros
Migipedia
Wettbewerbe der Migros
Migros-Magazin
Migusto
Mobile Apps

Kontakt & Hilfe

Oft gestellte Fragen zu iM puls
Kundendienst & Kontakt
Rechtliche Informationen
Teilnahme- und Nutzungsbedingungen
Datenschutz
Impressum & Haftungsausschluss
Standorte
Newsletter
Über uns
Werbung

Die Migros

Karriere
Medien
Geschäftsbericht
Migros-Gruppe
Geschichte
Genossenschaften
Migros-Engagement
Nachhaltigkeit

Newsletter
abonnieren
>



Blieben Sie in Kontakt



Welt-Yoga-Tag:
Kostenlose Online-
Yogaklassen am
21.6. bei der
Klubschule Migros

JETZT ANMELDEN >