

**Open Sky Yoga 2024**

# Mit Schwung und Schwingungen

*Im Juli und August treffen sich Yoga-Interessierte und Neulinge am Dienstag und Mittwoch zum gemeinsamen Praktizieren im Thuner Schadaupark. Dieses Jahr liegt der Fokus auf den Klangwellen – von Handpan über Harmonium bis Harfe ist alles dabei.*



Claudia Eva Reinig, Ernst Shogun und Sibylle Shijana, Erika Loosli, Julia Leutert und Laura Burns (vlnr) nehmen ihre Lieblingsinstrumente mit auf die Wiese vor dem Schadauschloss.

Wenn die Kirchenglocken der Scherzligenkirche in Thun erklingen, wissen die Yogateacher und die Anwesenden, dass ihre Praxis sich dem Ende nähert. Im Juli und August treffen sie sich auf der grossen Wiese neben dem Schloss Schadau auf der Yogamatte unter freiem Himmel. Open Sky Yoga hat hier seit Jahren Tradition, jedes Jahr mit einem neuen Schwerpunkt. Dieses Jahr liegt er auf dem Klang – passend und ergänzend zum Glockenläuten der kleinen Kirche neben den Park.

## **Schwungvoll**

«Yoga ist Schwungung, so wie Musik auch», erklärt Claudia Eva Reinig den Zusammenhang. Sie hat vor vielen Jahren das Yoga unter freiem

Himmel in die Schweiz gebracht und organisiert die Sessions gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen aus der Branche. Die Anlässe finden jeweils dienstags und mittwochs im Schatten der raschelnden Blätterdächer statt. Ausnahmen gibt es nur, wenn starker Regenfall, Hagel oder andere Naturgewalten einen Strich durch die Rechnung machen.



Claudia Eva Reinig hat das Yoga im Freien in die Schweiz gebracht und denkt sich jedes Jahr einen neuen Schwerpunkt aus, dieses Mal mit Musik.

### **Viel-saitig**

«Jede Lehrerin und jeder Lehrer wird etwas zum Musizieren mitnehmen – Handpan, Harmonium, Gitarre, Harfe, Klangschale oder eines der Klangspiele, die in Fachkreisen ‘Koshi Chimes’ genannt werden», informiert die Yogalehrerin und Ausbilderin. Sie selbst verwendet ein Handpan, dessen metallisch-weicher Klang sich wunderbar in die natürliche Umgebung einfügt. Auch für Erika Loosli mit Studio in Gümligen ist das «Hang» eine Wahl, je nach Wetterprognose wird sie aber auf das Koshi ausweichen.

### **Stimmgewaltig**

Für Julia Leutert stellt das gemeinsame «AUM» ein schönes Ritual am Anfang der Session dar. «Ich finde es sehr schön, wenn die Stunde mit einem gemeinsamen ‘AUM’ beginnen kann», sagt Julia Leutert, Yogalehrerin aus Thun.



Ernst Shogun stimmt ihr zu, für ihn ist das Singen von Mantras eine eindrückliche Erfahrung. «Vor allem in grossen Gruppen, da kommt man richtig ins Schwingen», meint der Yogalehrer. Letztes Jahr hat er mit seiner Partnerin Sibylle Shijana etwas Neues ausprobiert und die Praxis mit Elvis Presley gestartet. «Einfach den Alltag abschütteln und die Faszien lockern – das ist sehr gut angekommen», erinnert sich die langjährige Yogalehrerin mit Studios in Uetendorf und Wattenwil.



Sibylle Shijana und Ernst Shogun nutzen auch in ihren Yogastudios in Uetendorf und Wattenwil die Kraft der Noten.

## Anderer Zugang

«Musik versetzt einen in eine andere Stimmung», so die Erfahrung von Laura Burns, deren Studio in der Nähe des Bahnhofs Thun liegt. Für ihre Praxis nutzt sie unter anderem das indische Harmonium, eine Art Orgel mit Blasebalg auf der Rückseite. Für den Transport des fragilen Instruments braucht sie einen Veloanhänger, dafür klingt das Instrument im Vergleich zu Tischharfe, Koshi oder anderen Klangquellen relativ weit und harmoniert bestens mit den Glocken der nahen Kirche Scherzligen.



Erika Loosli wird je nachdem mit Koshi oder «Hang» aus Gümligen anreisen.

## Kurzinterview

**Sarah Zaugg: Musikerin mit Sinn für Achtsamkeit**



Sarah Zaugg kennt man unter anderem als Bassistin bei «Another Me».

Sarah Zaugg hat Musik studiert und spielt heute unter anderem bei Another Me, Hathors oder Sister Moon. Sie unterrichtet an der Musikschule Thun und bietet Kurse im Raum für Achtsamkeit Soulspace an, auch auf der Yogamatte.

*Wie bist Du zu Yoga als zweite Passion und Profession gekommen?*

**Sarah Zaugg:** Nach dem Musikstudium hatte ich das Bedürfnis, mich mehr dem Körper zuzuwenden und so bin ich über Meditation zum Yoga gekommen. Dadurch habe ich gelernt, meinen Körper besser zu spüren und ihn bewusster wahrzunehmen.

*Und das hilft Dir beim Musizieren?*

Für die Bühnenpräsenz ist es essenziell, ganz «da» zu sein und den Körper zu spüren. Die Yoga- und Achtsamkeitspraxis unterstützt mich in diesem Prozess.

*Hilft Dir Yoga und Meditation auch gegen Lampenfieber?*

Ja, auf jeden Fall. Bei manchen Konzerten, wenn die Nervosität grösser ist, hilft es mir definitiv, wenn ich meine Gedanken sortieren kann und mich mit der Atmung innerlich ausrichten und beruhigen kann. Die Praxis ist für mich eine wichtige Ressource.

*Kurzer Ausblick auf Deine Session unter freiem Himmel. Wo liegt da der Schwerpunkt?*

Ganz klar auf der Achtsamkeit. Achtsamkeit für den Körper, für die Atmung und für alles, was gerade da ist.

Open Sky Yoga ist für alle, auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet.

## Infos zu Open Sky Yoga

- Dienstag und Mittwoch vom 2. Juli bis 28. August
- Start um 19.00 Uhr
- Auf der Wiese neben dem Schloss Schadau
- Kosten: Kollekte zu Gunsten gemeinnütziger Organisationen zum Thema Tier und Natur
- Info über die Durchführung: jeweils bis Mitte Nachmittag auf der **Website:** [www.yogainspiration.ch/opensky-yoga](http://www.yogainspiration.ch/opensky-yoga)

