

Wer laufen will, sollte Schneidersitz machen

Manchmal passen zwei perfekt zusammen, obwohl das auf den ersten Blick kaum jemand vermuten würde. Laufsport und Yoga sind ein Paar, das gegensätzlicher kaum sein könnte.

Text Bettina Epper Fotos Markus Ryffel's GmbH

Beim Laufen draussen in der Natur gilt es, sich richtig auszutoben, beim Yoga wendet sich der Blick nach innen, kommt zur Ruhe. Passt nicht zusammen? Und ob. Laufen ist ein tolles Ausdauertraining. Yoga sorgt für Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Kurz: Die beiden sind das perfekte Paar, das sich ergänzt und darum zusammenpasst. Das fand auch das Team der Markus Ryffel's GmbH und hat kürzlich «Run'n'Yoga» ins Leben gerufen.

Gesund und ausgeglichen

Andere Sportarten mit Laufen zu kombinieren, ist bei Markus Ryffel's nichts

Neues, wie Projektleiterin Fabienne Rohrer erklärt. Schon länger bieten sie beispielsweise Laufen und Pilates an, «um Kraft und Koordination gleichermaßen zu trainieren». Das hat Rohrer und ihr Team auf die Idee mit dem Yoga gebracht. «Laufen gibt extrem viel Energie», sagt Rohrer. «Und die Komponente Yoga bringt das richtige Körperbewusstsein dazu. Diese Kombination schafft mit Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination alle Ressourcen, die der Mensch für ein gesundes und ausgeglichenes Leben braucht.» Oder anders gesagt: Das Paar sorgt für eine perfekte Work-Life-Balance.

Genuss statt Leistung

Immer schneller, immer weiter, immer mehr. Viele Freizeitsportler trainieren nach diesem Motto. Markus Ryffel's verfolgt beim Angebot Run'n'Yoga einen ganz anderen Ansatz. «Leistung soll nicht im Zentrum des Trainings stehen. Es geht vielmehr darum, im Sport einen Ausgleich zum oft stressigen Alltag zu finden und dadurch mit seinen Ressourcen schonend umzugehen. Ja, es geht eigentlich mehr um Wohlbefinden», sagt Rohrer. «Und dabei ist es ganz wichtig, dass der Genuss nicht verloren geht.»





Run'n'Yoga im Bündnerland

Die Markus Ryffel's GmbH bietet neu einen viertägigen Lauf- und Yogakurs im bündnerischen Valbella an. Der Vormittag widmet sich jeweils dem Bereich Laufen, der Nachmittag umfasst eine Einheit Yoga, in der Kraft, Beweglichkeit und Entspannung in den Fokus rücken. Die Laufinhalte werden durch das Team von Markus Ryffel's gestaltet. Die Yogaübungen leitet Melinda Spitzer, eine Yogalehrerin und -instruktorin aus dem Raum Zürich und Genf mit europäischem Yogadiplom. Sie bietet Hatha Yoga und Vinyasa Flow an (siehe auch Zusatztext rechts). Vorkenntnisse in Yoga seien nicht nötig, um am Kurs teilzunehmen, sagt Projektleiterin Fabienne Rohrer. «Offen sollte man aber sein.» Mitmachen können also alle, die Lust haben. Die Mindestanforderung fürs Laufen sind 30 Minuten lockeres Jogging an einem Stück.

Hatha Yoga und Vinyasa Flow

Yoga ist eine philosophische Lehre aus Indien, die mehrere Tausend Jahre alt ist. Sie beinhaltet körperliche Übungen, Atemtechniken, Konzentrationsübungen und Meditation.

 Hatha Yoga beginnt mit einer kurzen Meditation zum Sammeln von Energie und Aufmerksamkeit. Es weckt Körper und Geist durch Atemübungen und vertieft Kraft und Wachheit durch das Verweilen in körperliche Übungen (Asanas). Angeleitete Augenblicke der Entspannung runden das Erlebte ab. Das Ziel ist, tauf frisch in den Alltag hinaus zu treten.

 Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil. Verschiedene Asanas in Kombination mit der Atmung werden fließend aneinandergereiht. Vinyasa Flow kräftigt die Muskulatur, fördert die Beweglichkeit, die Balance und die Konzentration. Die Stunde endet mit einer Tiefenentspannung.

Mitmachen und gewinnen!

Machen Sie bei unserem Wettbewerb mit und gewinnen Sie eine Gratisteilnahme an den Aktivferien «Run'n'Yoga», «Fit for Life Days» oder «Ladies Days» von Markus Ryffel's GmbH.

Sie haben Lust aufs Laufen bekommen? Dann machen Sie mit bei unserem Wettbewerb und gewinnen Sie mit der Markus Ryffel's GmbH und dem *Drogistenstern* vier Tage Aktivferien für eine Person in Valbella oder 10 handsignierte «Lauffieber»-Bücher von Markus Ryffel. Details unter www.markusryffels.ch. Die Teilnahme ist ganz einfach: Beantworten Sie die unten stehende Frage und schicken Sie den Talon bis spätestens am **28. April 2017** (Datum des Poststempels) an:

Markus Ryffel's GmbH
Wettbewerb *Drogistenstern*
Neufeldstrasse 1
3076 Worb

Teilnahme per Mail: Schicken Sie Ihre Antwort mit dem Betreff «Wettbewerb *Drogistenstern*» bis spätestens am 28. April 2017 an: info@markusryffels.ch

Die Wettbewerbsfrage: Welche drei Punkte sind charakteristisch für die Sportarten Yoga und Laufen und machen sie zum «Traumpaar»?

- Beweglichkeit, Koordination und Kraft
- Ausdauer, Willenskraft und Schnelligkeit
- Rhythmusgefühl, Zielorientierung und einfach zu erlernen

Vorname*

Name*

Adresse*

PLZ*

Ort*

Geschlecht Mann Frau Geburtsdatum

E-Mail-Adresse

Telefonnummer

Ja, meine Angaben dürfen zu Marketingzwecken verwendet werden. * = obligatorisch

Nicht gewonnen? Selbstverständlich können Sie sich auch so für die Aktivferien «Run'n'Yoga», «Fit for Life Days» oder «Ladies Days» in Valbella anmelden. Mehr Infos unter: www.markusryffels.ch