



Rendez-vous	11
Spiel und Spass (Bild)	12
Fernsehprogramm	14



Kaufe Autos

PW und Lieferwagen fast **alle Marken**, km egal. Sofort-Abholung. Faire Preise und Bezahlung, auch Auto-Entsorgung.

Tel. 079 222 83 92, 061 971 83 92

Von Indien bis nach Sissach

Yoga | Andrea Gürtler ist Yoga-Lehrerin mit eigenem Studio

Als Andrea Gürtler vor acht Jahren ihre erste Yoga-Stunde absolvierte, hat es sie gepackt. In Indien, dem Heimatland des Yoga, liess sie sich zur Yoga-Lehrerin ausbilden und eröffnete vor zwei Jahren ihr eigenes Studio in Sissach.

Luana Güntert

«Beim Yoga geht es darum, Körper und Geist am gleichen Ort zu vereinen», erklärt Andrea Gürtler, Yoga-Lehrerin mit eigenem Studio in Sissach. Wie sie sagt, stärke Yoga den Körper und mache geschmeidig. Gleichzeitig bringe man den Kopf zurück zum Körper, werde ausgeglichen und sei nach der Yoga-Stunde zutiefst entspannt. In ihrem eigenen Studio, dem «Yoga & You» an der Sissacher Hauptstrasse, bringt sie genau diese Art der Entspannung ihren Schülerinnen und Schülern bei.

Ihr selber gefallen Gleichgewichtsübungen, Drehungen des Körpers und Rückbeugen gut, doch am meisten gefällt ihr das Gefühl nach dem Yoga. «Es ist ein absolutes Wohlgefühl. Es fühlt sich danach so an, als könnte neben mir alles in die Luft gehen und ich würde trotzdem ruhig bleiben.»

Indisches Wissen

Yoga betreibt die 32-Jährige, die in Bökten aufgewachsen ist und heute in Sissach lebt, seit acht Jahren. Angefangen damit hat sie im Gymnastik-Studio in Sissach. Schnell war sie begeistert von der neu entdeckten Sportart. Bevor sie Yoga für sich entdeckt hat, probierte sie viele andere Sportarten aus, doch nichts konnte sie langfristig so begeistern.

Gürtler wollte mehr über Yoga lernen, um selber vor den Schülerinnen und Schülern stehen zu können und zu unterrichten. Bei ihrer ersten Reise nach Indien entdeckte sie im Jahr 2013 ihre Liebe zu diesem Land. Somit entschied sie sich 2016 für eine weitere Reise nach Indien, also in das Land, in dem Yoga seine

Wurzeln hat. In Indien absolvierte sie eine einmonatige Ausbildung, das «200h Yoga Teacher Training IYA» in Ladakh. «Meine Sehnsucht nach Indien konnte ich mit meiner Leidenschaft für Yoga verbinden», sagt sie. Die Ausbildung war streng und körperlich anstrengend, die Auszubildenden praktizierten sechs bis acht Stunden Yoga pro Tag.

In Indien hat Yoga eine lange Tradition. «Der Nationalsport ist zwar Cricket, trotzdem hat Yoga einen hohen Stellenwert in Indien. Das kann man sich in der Schweiz nicht vorstellen», sagt sie, lacht und erzählt, dass man in Indien sogar Yoga studieren könne, so wie man hierzulande Medizin oder Biologie studiere. Dort wird am 21. Juni der Internationale Yoga-Tag in der Bevölkerung gefeiert, bei dem sogar Persönlichkeiten wie der Premierminister mitmachen.

Eigenes Studio als Nebenjob

Als Gürtler wieder nach Sissach zurückkehrte, unterrichtete sie in verschiedenen temporär gemieteten Räumlichkeiten und kehrte nach zwei Jahren nach Indien zurück, um eine Weiterbildung zu absolvieren. Das temporäre Mieten der Räumlichkeiten hatte aber seine Tücken: «Gewisse Räume entsprachen mit der Zeit nicht



Andrea Gürtler im gemütlichen Pausenraum.

mehr meinen Ansprüchen. Die Einrichtung war nicht immer meins», sagt sie. Somit überraschte es dann nicht, dass sie vor zwei Jahren ihr eigenes Studio in Sissach eröffnete. Durch das eigene Studio und als alleinige Mieterin sei sie auch viel flexibler, könne ihre Stunden spontaner planen und die Räume so gestalten, wie sie ihr gefallen.

Die Gemütlichkeit der Räume ist auf den ersten Blick erkennbar. Der grösste der drei Räume ist der Yoga-Raum, in dem die Lektionen stattfinden. Die Wände sind in einem angenehmen Lila gehalten. Daneben befindet sich der bequeme Pausenraum, wo man samstags nach der Lektion mit ein paar Knabberereien jeweils noch gemütlich beisammensitzt, und ein kleines Badezimmer. Neben ihrem 70-Prozent-Job im Büro ist Gürtler oft im Studio anzutreffen. Fast täglich unterrichtet sie. Das regelmässige Yoga begleitet sie stetig: «Ich bin deshalb sehr ausgeglichen und rege mich nicht schnell auf. Auch mit der momentanen Pandemie kann ich mithilfe von Yoga besser umgehen.»

Trotzdem hat das Coronavirus auch Auswirkungen auf den Betrieb im Studio. Trainiert wird in kleinen Gruppen und mit der 2G+-Regel. «Einige Leute können leider nicht mehr zu mir kommen, was sehr schade ist. Deshalb biete ich auch die Möglichkeit an, online an gewissen Stunden teilzunehmen», sagt sie. Aber sie lässt den Kopf nicht hängen, denn das Unterrichten macht ihr grossen Spass.

Die Yoga-Schülerinnen und -Schüler könnten unterschiedlicher nicht sein. Männer, Frauen, jung und alt, alle trafen sich bei ihr. Bei den Männern spüre sie ein wachsendes Interesse. Früher seien es fast nur Frauen gewesen in den Yoga-Stunden, heute sei das anders, bemerkt sie lächelnd. Es freue sie auch immer, wenn sie merke, dass das Yoga ihren Schützlingen guttut. Auch wenn die Schülerinnen und Schüler vor der Stunde über einen stressigen Tag klagen und dafür nach der Stunde umso entspannter sind, merkt sie, dass sie alles richtig gemacht hat.



Im Yoga gibt es viele verschiedene Übungen und Figuren, hier zu sehen ist der «Krieger».

Bilder Luana Güntert