

KÖRPER UND GEIST STÄRKEN

Yoga für gestresste CEOs

Matte statt Tablet – im **NEUEN BUSINESS YOGACENTER** in Root D4 bei Luzern kommen CEOs, Banker und Kaderleute wieder zur Ruhe und können Kraft tanken. Inhaberin Marlis Noetzli weiss, was ihre Schüler wünschen: klare Anleitungen.

TEXT LISA MERZ

Zehn Milliarden Franken – etwa so viel kosten gestresste Arbeitnehmer die Wirtschaft pro Jahr in der Schweiz. Die Gründe: Überstunden, Terminzwang und Mobbing. Marlis Noetzli kennt sich in dieser hektischen Welt aus. «Ich bewegte mich jahrelang auf den Teppichetagen und weiss, was es heisst, tagtäglich unter Druck zu stehen.» Ihr Rezept dagegen: Yoga – und zwar eines, das speziell auf Businessleute ausgerichtet ist. Anfang Jahr eröffnete sie deshalb zusammen mit ihrem Partner Rolf Zibung das Business Yogacenter in Root D4 bei Luzern. «Damit habe ich mir einen Herzenswunsch erfüllt.» Die Idee dazu hatte sie schon vor zehn Jahren. Grund waren die vielen CEOs, Banker und Kaderleute in ihren Yogastunden. «Diese Leute brauchen eine bestimmte Art und Weise des Unterrichts und Lehrer, die sich in ihrer Welt auskennen», sagt Marlis Noetzli.

Businessyoga unterscheidet sich vor allem in einem Punkt von der herkömmlichen Yogapraxis: der exakten Anleitung. «Meine Schüler wollen genau wissen, welche Stellung welchen Nutzen hat und fragen nach praktischen Tipps für den Berufsalltag», erklärt Marlis Noetzli. Viele wollen wissen, wie man in hektischen Situationen den Überblick nicht verliert. «Hier hilft richtiges Atmen», sagt Marlis Noetzli. «Wenn man sich darauf einlässt, kann man sich plötzlich fokussieren und lässt sich nicht mehr so leicht ablenken.»

Schwierig wird es, sobald es zu spirituell wird. «Mantras singe ich sehr selten in meinen

Klassen», erklärt die Yogalehrerin. Das sei vielen zu abgehoben und zu fremd. «Die Übersinnlichkeit und die Wirtschaftswelt passen einfach nicht besonders gut zusammen.» Wenn meditiert wird, dann nur mit vorheriger Erklärung über die Veränderung des Hormon- und Nervensystems, den Atem und die Gedanken. Einmal in der Woche sollte man Yoga mindestens praktizieren. Oder man probiert es ab und zu zu Hause. Das geht ganz einfach: sich setzen, Augen schliessen und nichts tun. ●

Einsteiger-Weekend

Vom Freitag, dem 14., bis Sonntag, dem 16. November, bietet Marlis Noetzli zusammen mit Partner Rolf Zibung eine Einführung in Businessyoga an. Auf dem Programm stehen Theorie, Praxis und Entspannung. Unterkunft: Hotel Saratz in Pontresina. Mehr Informationen unter www.businessyogacenter.ch

Bodenständig
Spiritualität vertragen
die Schüler von
Marlis Noetzli nur in
kleinsten Dosen.



BUCHTIPP

Einblick in eine andere Welt

Auf dieses Buch haben Eltern von autistischen Kindern lange gewartet. Endlich bekommen sie Antworten. Nicht aus einem medizinischen Ratgeber oder einer Biografie eines Erwachsenen: Der 13-jährige Naoki Higashida erklärt in seinem Buch, wie er sich als Autist fühlt. Der japanische Autor diktiert seine Gedanken und Geschichten mithilfe einer Tafel mit verschiedenen Zeichen. Er erklärt,

wie es ist, wenn man nicht sprechen kann, warum er Fahrpläne auswendig lernt und räumt mit einem weit verbreiteten Klischee auf: Autisten sind keine asozialen Einzelgänger. Naoki Higashida betont immer wieder: «Ich schätze die Gesellschaft anderer sehr!»

Naoki Higashida Warum ich euch nicht in die Augen schauen kann (Rowohlt Verlag)

