

Yoga in der Badi Seewen – seit 10 Jahren



Die Idee: den Tag in Verbindung mit der Natur und sich selbst zu beginnen. Der erste Anlass fand im Frühling 2014 im Seebad Seewen mit einer Handvoll Teilnehmenden aus Sonja Blattners regulären Yoga-Klassen statt. Mittlerweile ist der Event, der von Mitte Mai bis Anfang Juli am Wochenende stattfindet, ein Publikumsmagnet. Der Besucherrekord liegt bei rund 180 Teilnehmenden. Durch die herzliche, familiäre Atmosphäre entsteht ein gemütliches Beisammensein. Für viele ist diese Yoga-Stunde mit dem anschliessenden Restaurantbesuch zu einem wohltuenden und auch geselligen Wochenend-Ritual geworden.

Auch bei «schlechtem» Wetter erfreut sich der Anlass immer grösserer Beliebtheit. Hat man den Schritt aus dem Bett geschafft, wird man reich belohnt. Über dem See liegt ein stiller Zauber, die Wiese ist menschenleer, die Temperatur angenehm mild und man lässt sich ganz auf den Moment ein. Nach Wahl mit Regenschutz oder sinnlich den Regen auf der Haut spürend. Das Programm wird flexibel dem Wetter angepasst. Bei Hochwasser und Regen fand die Lektion auch schon auf dem Stuhl sitzend oder in Gummistiefeln statt.

Sonja Blattner kam mit 24 Jahren erstmals mit Yoga in Berührung, als sie dank der Körperübungen eine operative Rückenversteifung vermeiden konnte. Die Faszination der Wirkung liess sie daraufhin selbst die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin und auch zur Yoga-Therapeutin absolvieren. Sie gestaltet den Unterricht so, dass alle mitmachen kön-



nen, egal ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung. Während den Übungen werden Ausführungsalternativen geboten, so dass die Teilnehmenden selbst wählen können, wie intensiv die Bewegung sein soll. Im Yoga geht es nicht darum, sich mit anderen zu messen oder aus dem Kopf heraus etwas zu erreichen. Vielmehr geht es darum, sich selbst, den Körper und seine Grenzen kennenzulernen und zu spüren. Die Kombination aus achtsamer Atmung, Kräftigung und Entspannung wirkt wohltuend.



Wir feiern 10 Jahre! Es sind einige Überraschungen in Planung – was genau, wird noch nicht gelüftet.

Im Rahmen der Gesundheitsförderung der Gemeinde Schwyz ist der Besuch der Lektionen kostenlos und der Eintritt ins Seebad frei. Weitere Infos unter www.mythenyoga.ch.

Yoga am Lauerzersee Seebad Seewen

9:00 - 10:00 Uhr

DATEN 2024

MAI SO 19.5. / SA 25.5.24

JUNI SO 2.6. / SA 8.6 / SO 16.6 / SA 22.6 / SO 30.6.24

JULI SA 6.7.24

19. Mai - 6. Juli 2024

Preis Kostenlos

Die Lektionen und der Eintritt ins Seebad sind frei, im Rahmen der Gesundheitsförderung der Gemeinde Schwyz.

Zeiten Samstag / Sonntag im Wechsel
9:00 - 10:00 Uhr

AM LAUERZERSEE

Seebad Seewen, Seermattliweg 25, 6423 Schwyz