

Raum für Yoga: Klassisches Hatha Yoga und Yoga für ältere Menschen

Freude an Yoga auch im Alter

Das klassische Hatha Yoga ist bekannt. Doch die diplomierte Yogalehrerin Margrit Bornet bietet nebst der klassischen Variante eine zusätzliche Art Yoga an: «Yoga auf dem Stuhl». Es ist vor allem für ältere Menschen und Personen mit körperlichen Einschränkungen wertvoll.

Dabei absolviert man ähnliche Übungen wie im klassischen Yoga, allerdings stark vereinfacht. Die Technik ist eher unbekannt, obwohl es sie schon seit den 80er-Jahren gibt. Die Lektionen finden jeweils am Dienstag- und Donnerstagvormittag im Raum für Yoga in Wattwil in kleinen Gruppen statt.

Entspannt und gestärkt

«Yoga auf dem Stuhl» mag vereinfacht sein, dennoch ist es sehr effektiv. Es regt die Durchblutung an, fördert die Beweglichkeit und stärkt den gesamten Körper. «Wir machen auch Übungen zur Stärkung des Beckenbodens oder solche, die beide Gehirnhälften trainieren und anregen. Die Atemübungen, welche in jeder Stunde dazugehören, bringen Ruhe in den Geist, was zum Beispiel einen gesunden Schlaf fördern kann», sagt Margrit Bornet. Ausserdem kann Yoga mehr Entspannung und Gelassenheit in den Alltag bringen. «Wird Yoga richtig ausgeübt, fühlt man sich nach der Stunde entspannt, gestärkt und vital. Es besteht eine Harmonie zwischen Kraft und Beweglichkeit und sorgt für das tägliche Wohlbefinden», sagt Margrit Bornet. So findet man bei ihr zwei Mal in der Woche ei-



Yoga auf dem Stuhl bringt Körper und Geist in Einklang und stärkt den Körper. sro

ne Oase, einen Raum, in dem man herunterfahren und entspannen kann und gleichzeitig etwas für die Gesundheit macht. «Yoga auf dem Stuhl» ist deshalb ideal für ältere Menschen, da die Übungen nicht auf dem Boden stattfinden, sondern meist sitzend oder stehend. «Es ist wichtig, dass man bei körperlicher Einschränkung nicht die Freude an der Bewegung verliert, deswegen ist es eine wunderbare Variante. Wir haben immer eine gute Stimmung im Raum und es macht viel Freude», sagt Bornet.

Einstieg in den Tag

Margrit Bornet unterrichtet aber auch das klassische Hatha Yoga, eine Übungsform, die für alle geeignet ist. Der positive Effekt auf die Gesundheit ist schnell bemerkbar. Auch Menschen, die zuvor nicht sehr be-

weglich waren, merken, wie schnell sich das nach einigen Yoga-Stunden ändert. Auch dort wird in kleineren Gruppen trainiert. «So kann ich individuell auf die einzelnen Leute eingehen.

In den Morgenklassen hat es noch freie Plätze, bei beiden Arten des Yogas. Gerade der Morgen ist ideal für Yogaübungen. Es ist ein wunderbarer Einstieg in den Tag», sagt Bornet. Wer das Yoga auf dem Stuhl oder das klassische Yoga ausprobieren möchte, hat die Möglichkeit einer kostenlosen Schnupperstunde. Per Telefon oder E-Mail kann man sich dafür anmelden. sro

Raum für Yoga

Margrit Bornet, dipl. Yogalehrerin
Ebnaterstr. 79, 9630 Wattwil
Tel: 071 988 18 21
margrit.bornet@gmx.net

1 bis 16. Juni: Nationale Toyota Hybrid Test Days

Test Days bei der Garage Jörg

Die Mobilität der Zukunft steht auf dem Prüfstand. Deshalb ist es besonders wichtig, sich jetzt für eine Technologie zu entscheiden, die zukunfts-trächtig ist.

Mit dem Vollhybrid-Antrieb von Toyota entscheiden Sie sich für eine Technik, die mit bescheidenem Verbrauch und geringen Emissionen auftrumpft und auch bei den Betriebskosten zuverlässig auf tiefstem Niveau fährt. Ein Toyota Vollhybrid braucht keine Steckdose, lädt die Batterie mit zurückgewonnener Bremsenergie und kann trotzdem je nach Ladezustand und Geschwindigkeit rein elektrisch oder im Verbund mit dem Benzinmotor fahren. Das Toyota Hybridfahrzeug ist auch nicht schwerer als ein herkömmliches Auto mit Verbrennungsmotor, und die Lebensdauer einer Hybrid-Batterie ist auf die ganze Lebensdauer des Toyota ausgelegt. Mit einem Toyota Hybrid wählen Sie aber nicht nur geringe, überschaubare Kosten. Sie erhalten auch ein Auto, das den höchsten Sicherheitsanforderungen entspricht. Dank dem Toyota Free-Service bis 60'000 km innert 6 Jahren, einer Werksgarantie von 3 Jahren bis 100'000 km sowie einer Hybrid-Garantie von 5 Jahren bis 100'000 km ist Ihr Portemonnaie auch vor unerwarteten Kosten geschützt. Toyota steht für Langlebigkeit, höchste Zuverlässigkeit, umfangreiche Garantieleistungen, Werterhaltung und vorteilhafte Unterhaltskosten. In manchen Kantonen ist der Toyota hybrid dank seiner geringen Emissionen sogar ganz von der Strassensteuer befreit. Und



Testen Sie den Toyota Hybrid bei der Garage Jörg. Sebastian Mauroy

während unseren Hybrid Test Days können Sie von tiefen Leasingkonditionen und einmalig hohen Hybrid- und Vertragsprämien profitieren! Testen Sie bei uns alle unsere Vollhybrid-Modelle und erhalten Sie dabei ein Geschenk. Für eine persönliche Beratung und Beantwortung aller Fragen rund ums Hybridsystem stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Natürlich erstellen wir Ihnen gerne eine unverbindliche Offerte. Wir sind auch am Samstag bis 16 Uhr für Sie da. pd

Garage Jörg AG

Ziegelbrückstr. 22, 8872 Weesen
Tel: 055 616 55 55
info@garage-joerg.ch

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 7.30 bis 12 Uhr und 13.30 bis 18 Uhr, Samstag: 8 bis 12 Uhr und 13.30 bis 16 Uhr.

Kuster Recycling AG, Ebnat-Kappel

Kuster Recycling sammelt Velos für Afrika

Seit dem 28. Mai und bis am 2. Juni sammelt die Kuster Recycling AG in Ebnat-Kappel ausgediente Drahtesel für Velafrica. Am Samstag, 2. Juni, findet zudem ein Sammeltag am Standort in Wil statt.

Bringen Sie Ihren ausgedienten Drahtesel vorbei und spenden Sie ihn Velafrica. Die Organisation sorgt dafür, dass Ihr Velo in Afrika ein zweites Leben bekommt und dort für Menschen neue Perspektiven schafft. Vor dem Transport nach Afrika wird es in sozialen Einrichtungen in der Schweiz instand gesetzt. Sie können jedes Velo abgeben. Ist es nicht mehr zu reparieren, werden brauchbare Ersatzteile abmontiert. Velafrica sammelt seit 1993 ausgediente Velos. 2017 gelangten 52 Container mit 24'000 Schweizer Velos nach Afrika. Diese Recycling-Velos verbessern den Zugang zu Bildung und zu medizinischen Einrichtungen. «Seit ich ein Velo habe, komme ich weniger erschöpft in der Schule an, kann im Unterricht besser aufpassen und habe mehr Zeit zum Lernen», sagt der 15-jährige Eliud aus Tansania. Dort sind Schulwege von über anderthalb Stunden pro Weg keine Seltenheit. Auf dem Land sind 80 Prozent der Menschen zu Fuss unterwegs und tragen ihre Lasten auf dem Kopf.

Velo schafft Erwerbschancen

Die günstigen und stabilen Recycling-Velos aus der Schweiz ermöglichen es, ein Mehrfaches dieser Lasten zu transportieren. Die Draht-



Recyclete Velos in Burkina Faso.

Ben Zurbruggen Fotografie

esel aus der Schweiz eröffnen wirtschaftliche Chancen und helfen den Menschen, der Armut zu entkommen. So verdient nun die Gemüsehändlerin Graïdess Alphonse aus Tansania mehr, seit sie mit dem Recycling-Velo unterwegs ist: «Seit ich ein Fahrrad besitze, habe ich auch mehr Kunden. Sie schätzen, dass ich die Ware pünktlich liefere, und das spricht sich herum.» Velafrica fördert auch den Aufbau von Werkstätten und bietet Lehrstellen in Mechanik an. Es entstehen Arbeitsplätze und Einkommensmöglichkeiten in der Velomontage, Reparatur und im Vertrieb. In der Schweiz arbeitet Velafrica mit sozialen Einrichtungen zusammen, die Flüchtlinge,

Erwerbslose und Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen beschäftigen. Sie setzen die Velos in Recycling-Werkstätten instand und bereiten sie für den Transport vor. Integrationsarbeit wird so mit Entwicklungszusammenarbeit verbunden. pd

Wann und Wo

Sammelwoche bis am 2. Juni am Standort Ebnat-Kappel (Steinbachstrasse 13), Sammeltag am 2. Juni am Standort Wil (am Bahnhofplatz beim Güterschuppen). Die Kuster Recycling AG nimmt die Fahrräder zu den üblichen Öffnungszeiten entgegen. www.kuster-recycling.ch

Seilziehfest in Mosnang

Mosnang im Seilziehfieber

«Pull!», ruft der Schiedsrichter, dann geht es los. Schwere Schuhe werden in den morastigen Boden gerammt, harzige Hände umklammern das Seil, Unterarme sind gespannt, Oberschenkel zittern. Die Coaches feuern ihre Teams an, wer den Gegner vier Meter auf seine Seite zu ziehen vermag, gewinnt das Duell.

Traditionsgemäss findet vom 8. Bis 10. Juni auf der Filtexwiese das Seilziehwochenende in Mosnang statt. Den Auftakt machen am Freitag die Teilnehmer des Plauschturniers. Mit durchschnittlich über 35 Teams ist es das grösste Seilziehplauschturnier in der Schweiz. Nach getaner «Arbeit» am Seil, laden im Festzelt die Bässe von «DJ Kaufi» sowie der Auftritt der «Steibach-Buam» zum Tanzbein-Schwingen ein. Seilziehsport auf dem höchsten Niveau wird am Samstag und Sonntag in den diversen Meisterschaftsturnieren den Zuschauern geboten. Eingerahmt werden die Wettkämpfe von Highlights wie dem Schülerturnier, der Ostschweizermeisterschaft und einem Auftritt des Kinderjodelchörl Mosnang. Anmeldungen für das Plausch- und Schülerturnier sind bis am 1. Juni möglich.

Kurzentschlossene können ihre Teilnahme auf www.seilziehfest.ch registrieren. Wer auf die körperlichen Strapazen lieber verzichtet und direkt zum gemütlichen Teil übergehen möchte, hat dazu während dem gesamten Wochenende im Festzelt mit Partymusik und Bar Gelegenheit. Auch für ein umfassendes An-



Das Seilziehfest in Mosnang findet vom 8 bis 10. Juni statt. zVg

gebot an Verköstigungen ist gesorgt. Die grosszügige Tombola bietet zusätzlich Gelegenheit, wunderbare Preise zu gewinnen. Der Seilziehclub Mosnang freut sich, Dich auch in diesem Jahr auf der Filtexwiese begrüßen zu dürfen. pd

Das Programm in der Übersicht:

Freitag, 8. Juni: 19 Uhr: Plauschturnier, 20.30 Uhr: Unterhaltung mit «Steibach Buam», Barbetrieb mit «DJ Kaufi». **Samstag, 9. Juni:** 13 Uhr: Schülerturnier, 15.30 Uhr: Meisterschaftsturnier Jugend U19, 16 Uhr: Meisterschaftsturnier Herren 580kg, 18 Uhr: Ostschweizermeisterschaft, 20 Uhr: Unterhaltung mit «Mölltaler Casanovas», Barbetrieb mit «DJ Kaufi». **Sonntag, 10. Juni:** 10 Uhr: Meisterschaftsturnier Damen 520kg, 12 Uhr: Auftritt Kinderjodelchörl, Mosnang, 13.30 Uhr: Meisterschaftsturnier Herren 640kg.