



RACE FOR LIFE 2021 – YOGA FOR A BETTER LIFE

Am Sonntag, 12. September 2021 fand in Bern das «Race for Life» zum zehnten Mal statt. Das «Race for Life» ist ein Benefiz-Event zugunsten krebsbetroffener Menschen und deren Angehörigen. Dieses Jahr waren wir als TEAM YOGA – YOGA FOR A BETTER LIFE – zum ersten Mal mit dabei, ein Team aus 15 ausgebildeten Yogalehrer/innen. Einige davon führen ihr eigenes Yogastudio im Kanton Bern.

Uns war es wichtig, an diesem Event mit Yoga präsent zu sein. YOGA als Gesundheitsprävention, YOGA bei Krebs oder anderen Krankheiten/Einschränkungen, YOGA in der Rekonvaleszenz. Yoga ist für Menschen mit Krebs nicht nur während ihrer Therapie hilfreich, um Stress abzubauen, sanft den Körper zu bewegen/öffnen und das Körpergefühl zu verbessern. Yoga hilft auch, besser mit den Langzeitfolgen umzugehen, die durch die Therapien entstehen: Haltungsschäden, Ängste und Depressionen oder chronische Schmerzen können bei regelmässigem Üben gemindert oder gar aufgehoben werden. Yoga bietet den Menschen «Werkzeuge», um ihre Lebensqualität zu fördern und zu verbessern. Yoga hilft, wieder mehr Stabilität und Leichtigkeit in den Alltag kranker Menschen zu bringen. Unsere Message war: «Jeder Mensch, in jeder Situation seines Lebens, kann Yoga praktizieren.»

Die 30 Yogamatten warteten auf dem Bundesplatz in Bern auf ihren Einsatz, das Wetter zeigte sich von der besten Seite - die Morgensonne strahlte - und das Team Yoga war bereit. Um 10.15 Uhr begann die erste von den insgesamt drei Yogalektionen. Sibylle Beer, Yogalehrerin, führte die anwesenden Yoginis und Yogis durch eine energetisierende Morgenlektion.

Am Sonntagmorgen auf dem Bundesplatz in Bern, bei strahlendem Sonnenschein, Yoga zu praktizieren hat schon fast etwas Magisches. Es herrschte eine yogische Ruhe auf dem Bundesplatz.

Nebst den drei Yogalektionen waren wir im Zelt der Krebsorganisationen an einen Infostand den ganzen Tag präsent. Wir beantworteten Fragen der Besucher/innen und verteilten Infoblätter zum Thema «Yoga und Krebs», die Zeitschrift «YOGA! Das Magazin», von Yoga Schweiz zur Verfügung gestellt und Flyer von unseren eigenen Yogastudios und – Angebote.

Für uns als «Team Yoga» war es ein total gelungener und wertvoller Auftritt. Es bereitete uns viel Freude am Race for Life 2021 dabei zu sein. Auch bei den Organisatoren und Partnern/Sponsoren des Events fand unser Einsatz eine schöne Resonanz. Bereits heute planen wir unseren Einsatz am das Race for Life 2022!

Race for Life – www.raceforlife.ch – im 2022 findet der Event am 11. September 2022 statt!