

Michèle Minet

Turnerstrasse 11 | 4058 Basel

michele@myogabasel.ch

+41 79 680 59 50

Basel, 30. 12. 2021

Bericht Yogajahr 2021 in Dornach

Das Yogajahr 2021 war auch bei uns geprägt von Covid und daraus folgenden Ausnahmezuständen. Immer wieder schien das einzige, das wirklich sicher ist, dass nichts sicher ist. Im Frühjahr war wiederum zeitweise keine Live-Unterricht möglich und ich unterrichtete via Zoom aus Basel. Caroline unterstützte mich grossartig als Assistentin und Modell im Raum. Trotzdem freuten wir uns alle sehr, als wir wieder im Kindergarten Yoga praktizieren konnten. Es begann eine logistische Herausforderungen, denn der Raum war nicht gross genug und plötzlich spielte es eine Rolle, wieviele Teilnehmende wir waren, denn wir mussten den Abstand gewährleisten können. So bildeten wir schliesslich 5 Klassen und ich musste von den Teilnehmenden fordern, sich wöchentlich an- und abzumelden. In den Schulsummerferien hielten wir wie gewohnt unsere Lektionen im Freien und in der Turnhalle ab und waren deshalb nicht limitiert. Allerdings erreichte uns gänzlich unerwartet und sehr kurzfristig die Nachricht, dass wir nach den Sommerferien den Raum im Kindergarten nicht mehr benutzen dürfen. Wir begannen sofort, mit Ireas und Regines hilfreicher Unterstützung, intensiv nach Räumen zu suchen. Wir trafen uns dann nach den Sommerferien – inzwischen quasi obdachlos geworden – jeweils draussen und die Yogastunden hiessen nun Breathwalk. Der Weg führte vom Gigersloch über den Hügel hoch in den Wald. Eine wunderbare Verbindung mit der Natur und den besonderen Momenten im Hier und Jetzt, die wir alle sehr schätzen. Doch die Tage wurden langsam kürzer und die spätere Klasse kam bereits im Dunkeln zurück; langsam mussten wir uns wärmer anziehen. So war die Erleichterung gross, dass uns der Bewegungsraum in der Alterssiedlung Rainpark die Türe öffnete. Wir zügelten unser Material und konnten im Herbst neu starten. Der Raum ist gross genug und gut gelegen. Gegen Ende Jahr allerdings konnten durch die 3G-Regel nicht mehr alle am Unterricht teilnehmen. Andere – zwar mit Zertifikat – beschlossen aus Bedenken trotzdem zu pausieren. Der Raum ist gross genug, wir lüfteten, dennoch haben wir zusätzlich zur 3G-Regel vor Weihnachten wieder begonnen, mit Masken zu praktizieren und zwar auch auf der Yogamatte. Inzwischen ist Omicron das Thema, die Zahlen schnellen in die Höhe, auch Mehrfachgeimpfte stecken sich an. Die Zahlen sind nicht nur einfach mehr Zahlen in den Nachrichten und inzwischen kennt zumindest jeder jemanden, der betroffen ist oder war. Angst aber blockiert und schwächt uns. Yoga stärkt nachweislich das Immunsystem, bringt Körper, Geist und Seele schwingend in Einklang. Das brauchen wir alle dringender denn je. Die Tage werden bereits wieder etwas länger, das Licht nimmt zu – wir versuchen, uns bestmöglich zu schützen und vertrauen und hoffen auf eine kraftvolle positive Entwicklung in 2022, damit wir gemeinsam weitergehen können auf unserem Yogaweg. Namasté, Michèle.

michèle minet

dipl. yogalehrerin YCH/EYU

EMfit-Nummer 202690

