

Wie man eine Gruppe Frauen in 60 Minuten zum Schweigen bringt

Der Gemeinnützigen Frauenverein Niederurnen traf sich am 14. Juni 2019 zum ersten Vereinsanlass unter dem neuen Jahresmotto «Häb Sorg zu ...» und die Bewegungsstunde konnte wie geplant unter freiem Himmel am Walensee durchgeführt werden.



Sich öffnen und neue Energie tanken. Coach Daniela zeigt wie's geht.

Eine beachtliche Gruppe bewegungsfreudiger Frauen aus Glarus Nord trafen mit dem (E-) Bike aufeinander und setzte zur gemeinsamen Fahrt ins Gäsi an. Auf dem Parkplatz wurden wir bereits von Daniela Wäger, Fitness- und Yogacoach im FitPoint Bilten, erwartet. Trotz des hohen Wasserpegels des Sees konnte rasch ein geeigneter Platz für das geplante Bewegungsprogramm gefunden werden. Die Tüechli wurden ausgerollt und Daniela lud uns ein, für die nächste Stunde ihren Yogabewegungen zu folgen. Die Übungen zeigten rasch Wirkung und es dauerte nicht lange, bis in der sonst eher kommunikationsfreudigen Gruppe eine spür- und hörbare Ruhe eingekehrt war. Bei der letzten Entspannungssequenz gab es nur noch die Stimme von Daniela, das Schlagen der Wellen, das Rauschen vom Wind, das Zwitschern der Vögel und – ... das Surren der Mücken. Die abschliessende Feedback-Runde konnte ausschliesslich mit positiven Kommentaren und Erkenntnissen beendet werden. Den Abend liessen wir im Gäsi-Beizli bei einem feinen Znacht ausklingen. Herzlichen Dank an Daniela für den Einblick in das Yoga und an Frau Düst mit Team für die unkomplizierte Bewirtung.