

Wie wenig ist (wenig) genug?

Marcel Friedli

Bescheidenheit ist eine Tugend. Dieses Sprichwort würden wohl die meisten Yoginis und Yogis unterschreiben. Doch wie setzt man es um? Das Yoga Journal hat nach Antworten gesucht – und ist auf ein Kaleidoskop von Lebensentwürfen gestossen.

Seit acht Jahren wohnt Rémi Vuichard in einem Zirkuswagen in Romainmôtier. Auf siebzehn Quadratmetern. Vor kurzem hat er seinen Wohnraum weiter reduziert. «Eineinhalb Meter weniger in der Länge», präzisiert er. «Das reicht mir.» An nichts fehle es ihm, betont der 42-Jährige in einem Beitrag des TA-Magazins. «Ich habe eine Küche und eine Dusche, kann dank Gas kochen und warm duschen, habe Strom durch Solarpanels und Wärme dank eines Holzofens.»

Ein Aussteiger? Nein. Rémi Vuichard führt ein Leben, ähnlich jenem anderer Menschen in Westeuropa: hat einen festen Job, wohnt legal (auf einem Campingplatz), zahlt Miete und Steuern und holt seine Post regelmässig ab. «Es ging mir nicht darum, aus der Gesellschaft auszubrechen – ich wollte meinen Lebensstil ändern. Weniger Besitz, weniger Belastung für die Umwelt, mehr in Einklang mit der Natur.»

Zurück in eine Wohnung, das kommt für den Nachhaltigkeitsbeauftragten einer Fachhochschule nicht in Frage. «Man hat zwar mehr Platz, aber trotzdem würde ich mich eingeengt fühlen. Mir würde das Zwischern der Vögel fehlen, die Farbveränderungen der Bäume, das Trommeln des Regens auf dem Dach.»

Wie Rémi Vuichard erfüllen sich hie und da Menschen den Traum des Minimalismus: mit möglichst wenig leben. In einer Welt des verbreiteten materiellen Überflusses hoffen sie auf Glück, indem sie sich von materiellem Ballast befreien. Etliche haben Corona genutzt, um Estriche und Keller zu entrümpeln und sich von Dingen zu trennen, die sie nicht benötigen. Das konnte so weit gehen, dass man den Besitz aufs absolute Minimum reduzierte: nur noch jene Tasse, jenen Teller, dieses T-Shirt diese Hose, dieses Buch – nur noch das wirklich absolut Nötige.

Wie viel benötige, brauche ich? Manche kommen dabei auf vierzig Dinge, andere auf hundert. Die meisten Menschen in unserem Kulturkreis hingegen wissen wohl nicht einmal, wie viele Sachen sie haben.

Ohne Besitz leben, sich von Materiellem lösen: Dieses Prinzip kennen wir von Menschen aus allen Weltreligionen. Und auch in der Welt der Yoginis und Yogis ist dieses Streben traditionell: sich zurückziehen an einen einsamen Ort, um sich so für die Essenz zu öffnen. Für Yogis, die ein modernes Leben mit den entsprechenden Verpflichtungen, dem entsprechenden Rattern gewählt haben, sind Retreats süsse Gelegenheiten, dieses Ideal einfachen Lebens hautnah zu erfahren.

Die meisten, welche die Ausbildung in Villeret absolviert haben, gehören zur Mittelschicht, leben ein klassisch bürgerliches Leben. Wohnen nicht im Wald oder auf einem Berg, wie die Yogis.

Doch auch im bewegten Alltag kann die Haltung von Bescheidenheit und Genügsamkeit ins Leben hineinspielen – auch wenn sie von der monastischen Ashramform weit weg ist.

Auch dann spielt dieses Motto in ihr Leben hinein: Weniger ist mehr. Auf welche Art – das erzählen vier Personen, denen das Yoga Journal ein paar Details zu ihrem Lebensstil entlockt hat.

Das Leben aufgeräumt

Sara Pezzuto ist ein paar Jahre von Provisorium zu Provisorium getingelt, war ohne eigene Wohnung. Auch heute lebt sie bescheiden – mit einem klaren Ziel vor Augen.

Besser hätte man es nicht planen können: Sara Pezzuto fühlte sich nicht glücklich in ihrem Leben und hatte eben Job und Wohnung gekündigt – da kam dieses Angebot wie gerufen: in einer Berghütte in den Berner Alpen für das Wohl der Schneeschuh- und Langläufer sorgen, die dort eine Pause einlegen. So hatte Sara Arbeit, Kost und Logis; hatte alles, was sie brauchte – und viel Zeit für sich, in der sie alleine war, sich kaum ablenken konnte. «Die einsamen Abende und Nächte», erzählt sie im Walliser Dialekt, «setzen mir zu. Doch ich entschloss mich, mich dem auszusetzen, was an die Oberfläche kam und es auszuhalten und anzuschauen. Das wurde zu einem regelrechten Aufräumen meines Lebens und fühlte sich mehr und mehr nach Befreien an. Zum Glück

hatte ich Menschen, mit denen ich reden und denen ich mich anvertrauen konnte.»

Damals war Sara mitten in der Ausbildung zur Yoga-Lehrerin in Villeret. Diese Jahre waren turbulent. Sie hatte phasenweise keine eigene Wohnung und hängelte sich von Job zu Job. Die Ausbildungsblöcke waren für sie jeweils eine Zuflucht vom anstrengenden, überfordernden Leben. «Villeret war für mich eine Oase, in der ich mich ausruhen konnte, bevor ich mich wieder in meinen chaotischen Alltag stürzte.»



Sara Pezzuto

Ihr Leben entwickelte sich in eine positive Richtung. Das hatte vor Villeret seinen Anfang genommen, als sie Job und Wohnung aufgegeben hatte. Auslöser war eine Krise nach der Trennung von ihrem damaligen Freund. Sie machte sich auf eigene Faust auf nach Kroatien, lebte mit und aus dem Rucksack, reiste von Ort zu Ort.

In einem Backpackerhostel lernte sie Yoga kennen. «Ich wollte zuerst nur von Weitem zuschauen. Doch der Lehrer winkte mich zu sich und ermutigte mich mitzumachen. Von diesem Moment an war Yoga Teil meines Lebens.»

Fortan suchte Sara an jedem neuen Ort ein Yogastudio. «Meine ersten Yogastunden waren auf Kroatisch. Zwar verstand ich diese Sprache kaum, doch Yoga geht von Herz zu Herz.»

Heute lebt Sara noch immer relativ bescheiden: eine kleine Wohnung, Fahrrad statt Auto. Eine feste Stel-

le in der Administration, Teilzeit. Dies, damit sie sich ihren Ausbildungen widmen kann. Denn sie hat ein klares Ziel vor Augen: Sie will dereinst von ihrer Arbeit als Therapeutin und Yogalehrerin leben können. «Eigentlich müsste mein Einkommen höher sein, um die Aus- und Weiterbildungen bezahlen zu können. Doch letztlich reicht es immer für alles, was ich brauche. Dieses Vertrauen trägt mich. Zudem schätze ich es, das Gelernte dank der freien Zeit anzuwenden und meine Selbständigkeit Schritt für Schritt aufzubauen.»

Sara Pezzuto kommt mit relativ wenig Geld aus, hat aber höhere Fixkosten als früher. Ihren aktuellen Weg hat sie bewusst gewählt; geht ihn mit Vertrauen, wie sie betont.

Das frühere Tinglein ohne festen Wohnsitz ist aus der Not entstanden. «Das Leben hat mir damals einen sehr kargen Lebensstil auferlegt – den ich nicht gesucht, dem ich mich schliesslich aber ergeben habe. Er war nötig, um mich an den Ort zu bringen, an dem ich heute bin. Im Wissen, dass es weitergeht, Schicht für Schicht tiefer. Ich bin jedoch innerlich gefestigter und weiss die Kapriolen des Alltags geschickter aufzufangen.»

Der Ex-Möchtegern-Millionär

Als ich mit Jonathan Buol telefoniere, sitzt er im Zug – auf dem Weg in ein Ashram im Tessin. Im Anschluss an elf Tage Pilgern. Er widmet sich der Einkehr, um sich selber zu festigen. Materielles braucht er kaum. Das überrascht, denn: Er wollte mal Millionär werden.

«Was macht man, wenn man eine Ausbildung absolviert? Klar, man nutzt sie. Darum war der nächste Schritt, mich als Yogalehrer selbständig zu machen. Doch mein Unterfangen wurde durch Covid gestoppt. Dies brachte mich zum Nachdenken und machte mir bewusst: Ich bin nicht bereit, ich benötige innere Festigung.

Dazu passte, dass ein Freund vom Pilgern schwärmte. Zuerst fand ich das nicht sehr spannend, doch dann begann es mich zu interessieren, und ich sagte mir: Ich probier das aus! So kam es, dass ich mich mit ihm aufmachte, auf den Jakobsweg.

Elf Tage waren wir gemeinsam unterwegs. Dabei entsteht ein meditativer Rhythmus. Ich gewinne Abstand vom Alltag, vom sonstigen Leben. Dieses einfache Leben behagt mir sehr. Unterwegs von einem Ort zum anderen. Ich weiss nie, was passieren wird.

An einem Tag pausierten wir, weil ich Schmerzen in der Achillessehne hatte. Wir gingen in ein Restaurant. Die Frau gab mir eine Salbe und spendierte uns die Getränke und das Essen. Ich hatte Mühe, das anzu-

nehmen. Doch es war ihr ein echtes Anliegen und eine Freude, uns zu unterstützen. Sie findet es toll, wenn Leute mit dem Rucksack unterwegs sind.

Ganz ohne Geld geht es auch beim Pilgern nicht: Das Übernachten kostet etwas, auch wenn es bei weitem nicht so teuer ist wie in einer Pension oder einem Hotel. Ohnehin komme ich zurzeit mit wenig Geld aus, da ich keine feste Wohnung habe. Doch Krankenkassenprämien und die Ausbildung müssen trotzdem bezahlt sein; darum unterstützt mich meine Mutter.



Jonathan Buol

Die fixe Idee

Ich habe immer recht bescheiden gelebt, auch als ich Job und Wohnung hatte. Mit festen Verpflichtungen ist man jedoch schnell unter Druck, eine gewisse Summe zu erwirtschaften, um alles abdecken zu können. Als Kind hatten wir meist kein Auto, waren oft mit Bus und Zug unterwegs. Das hat mir nie etwas ausgemacht. Ab und zu leisteten wir uns Ferien im Ausland, aber das war die Ausnahme.

Materielles war mir nie besonders wichtig. Wobei, wenn ich ganz ehrlich bin: Als junger Erwachsener hatte ich eine Phase, in der ich Wert darauf legte, mich elegant zu kleiden, weshalb ich recht viel Geld für Kleider ausgab. Ich genoss es, mir dies leisten zu können.

Ein paar Jahre später meldete sich ein Wunsch, eine fixe Idee: Ich will Millionär werden. Ich machte mich im Import-Export selbständig. Doch nach ein paar Monaten wurde mir bewusst, dass ich für dieses Ziel einen hohen Preis bezahlen würde: die Ellbögen ausfahren und auf Freiheiten verzichten. Darum hörte ich auf meinen Bauch – und nahm wieder ein relativ bescheidenes Leben auf.

Ich befinde mich momentan in einer Zwischenphase. Wohin sie mich wohl führen wird? Ich versuche, mit dieser Ungewissheit zu leben und mich vom Vertrauen tragen zu lassen.

Ich empfinde tiefe Sehnsucht nach Meditation, Einkehr, Stille. Darum teste ich verschiedene Ashrams und Klöster. Ich bin offen für jegliche spirituelle Lebensform, bei der die Essenz im Vordergrund steht.

Vielleicht ist der Clou das Wechseln von meditativem Unterwegssein und lokalem Verwurzelte sein? Ich weiss es nicht. Was ich aber weiss: Ich werde wieder pilgern. Aber dann alleine. Um mich noch mehr auf den Moment und auf innere Prozesse zu fokussieren und einzulassen.»

Nach einer Weile höre ich wieder von Jonathan. Er ist unterwegs, am Pilgern, diesmal in Frankreich. Der Aufenthalt im Tessiner Ashram hat ihm gezeigt, dass er das monastische Leben erfahren möchte. «Nur wo genau, das ist noch nicht definiert.»

Lieber Sinn und Erkenntnis

Möbel und Kleider aus zweiter Hand, wenig Dinge anhäufen: Angelina Caluori achtet darauf, genügsam zu leben. An erster Stelle kommt für sie: ein Leben, das sie mit Sinn und mit geistigem Reichtum beschenkt.

«Der Wunsch nach sinnerfülltem Leben begann in meiner Jugend. Während meiner Erstausbildung zur kaufmännischen Angestellten bemerkte ich, dass ich bald eine andere Richtung einschlagen musste. Einen Beruf auszuüben, der mich lediglich auf materieller Ebene absichern würde, war keine Option für mich.

Mit zwanzig Jahren kam ich auf einer Reise in Indien in Kontakt mit Yoga. Es war das Gefühl des Ankommens, das mich bis heute begleitet. Zuerst spielte ich mit dem Gedanken, dort eine Ausbildung zu machen, fand es jedoch angemessener, einen Lehrgang zu absolvieren, der in der Schweiz anerkannt ist. Als ich sechs Jahre später im Internet das Bild des damaligen Kursraumes von Villeret erblickte, wusste ich: Dies ist der Ort, an dem ich die Ausbildung zur Yogalehrerin absolvieren will.

Seit etwas mehr als zehn Jahren unterrichte ich und lerne täglich dazu. Der Beruf als Yogalehrerin gibt mir die Gelegenheit, geistig zu wachsen und nicht nur zu erhalten, sondern auch zu geben. Dass mit dem Tod unseres physischen Körpers all unser materieller Besitz auf Erden unnütz wird, das geistig gesammelte Wissen jedoch mitgenommen wird: Dies hat einen zentralen Einfluss darauf, welche Entscheidungen ich im Leben treffe und wie ich es gestalte.

Sinnerfülltes Leben ist für mich wichtiger als jeglicher Besitz, Status und Erfolg. All dies spielt in der Schweiz eine viel grössere Rolle, als viele zugeben. Es stimmt mich traurig und nachdenklich, dass die meisten von uns so viel haben – aber sich viele innerlich leer fühlen, worauf die hohe Suizidrate hinweist.

Wir, mein Partner, unsere Tochter und ich, leben vergleichsweise bescheiden – und trotzdem fühlt es sich nach mehr als genug an. Wir achten auf massvollen Besitz: So miste ich regelmässig aus und achte darauf, dass wir keine unnützen Sachen anhäufen. Dinge, die wir nicht brauchen, verschenken wir oder bringen sie ins Brockenhaus.

Wobei dies auch ein Wohlstandsmerkmal ist, wenn man frei von unnötigen Dingen sein will. Das wurde mir bewusst, als meine Grossmutter starb. Ihr Haus war vollgestopft. Sie brachte es nicht übers Herz, Gegenstände wegzugeben. Denn sie hatten einen Wert für sie – sie waren alles andere als selbstverständlich. Ich hingegen hänge kaum an Materiellem; auch darum, weil ich stets mehr als genug hatte.

Kaum grosse Sprünge

Mehr als genug, das habe ich auch heute: Ich schätze es sehr, dass wir in einem geräumigen Haus zur Miete sind. Es ist zwar alt, wir heizen es mit einem Kachelofen. Besonders angenehm finde ich, dass es von einem grossen Garten umgeben ist, an ruhiger Lage. Wobei, wenn ich ganz ehrlich bin: Ich wäre einer Bodenheizung und einem schönen Badezimmer nicht abgeneigt. Doch ich schätze den Charme des altehrwürdigen Hauses.

Wenn ich nun erwähne, dass wir zwei Autos haben, höre ich: Das soll bescheiden sein? Es ist ein Kompromiss, zumal wir auf dem Land leben, ich an diversen Orten unterrichte und auch mein Partner mit seinen unregelmässigen Arbeitszeiten auf ein Auto angewiesen ist.

Unser Budget reicht nicht für grosse Sprünge: Ferien in einem komfortablen Hotel liegen nicht drin. Trotzdem können wir uns Campingferien in der Schweiz

im Sommer und einen Strandurlaub im nahen Ausland leisten.

Manchmal kommt Unvorhergesehenes dazu: Corona hat ein Loch ins Familienportemonnaie gerissen, und vor kurzem streikten gleich beide Autos. Es ist momentan knapp, zumal ich die Ausbildung zur Yogatherapeutin begonnen habe.

Darum schien es unumgänglich, wieder mit kleinem Pensum im Büro zu arbeiten. Immerhin ist es an einem Ort, an dem ich mich sinnstiftend einbringen kann: in der Onkologie eines Spitals. Leider aber musste ich einen Teil der Yogalektionen streichen, was mir einen Stich ins Herz gibt.

Trotzdem bin ich alles in allem happy mit meinem Leben: Ich bin überaus zufrieden, mit dem, was ich habe.»



Angelina Caluori

Zur inneren Befreiung

Katharina Vogel pendelt: zwischen Italien und der Schweiz. Und zwischen intensiver Innenschau und klassischer Arbeit. Sie versucht, beides zu verbinden.

«Im April 2017 betrat ich das kleine Bergdorf Bordo im Valle d'Antrona in Italien zum ersten Mal. Einst war Bordo eine buddhistische Lebensgemeinschaft,

wo Menschen das ganze Jahr lebten. Heute ist es ein tibetisch-buddhistisch orientiertes Bergdorf, wo verschiedene Kurse in Energiearbeit angeboten werden. Bordo ist ein Ort der ständigen Veränderung; ein Ort, der mir die Unbeständigkeit des Lebens, das Loslassen nahegebracht hat.

Als ich nach einem zwanzigminütigen Aufstieg beim Dorfbrunnen vor Bordo stand, hatte ich das tiefe Gefühl, nach Hause zu kommen – alle Alltagslast konnte ich hier abladen.

Ich hatte in meinen Frühlingsferien einen tibetisch-buddhistisch orientierten Kurs gebucht, um mir nach einer arbeitsintensiven Zeit eine Auszeit zu gönnen. Ich war im zweiten Ausbildungsjahr an der Yoga University in Villeret.



Katharina Vogel

Der kraftvolle Ort, das nahe Zusammenleben mit der Natur, die Einfachheit: All das hat dazu geführt, dass ich mich für ein Volontariat in Bordo entschieden habe. Ich kündigte meinen Job als Kindergärtnerin und begann einige Monate später, als Freiwillige in Bordo zu arbeiten.

Zu meiner täglichen Yogapraxis nahm ich an den gemeinsamen Meditationen teil. Einerseits übte ich mich in Bordo in Freigiebigkeit, indem ich der Gemeinschaft und den Gästen diente; andererseits vertiefte ich meine Meditationspraxis.

Dieser Ort war mein Alles: mein Zuhause, meine Arbeit, meine Praxis. Schwierige Bedingungen vor Ort haben dazu geführt, dass ich im Juli 2018 den Ort verließ und ins Nachbarsdorf zu einer Freundin zog.

Wir teilten uns während eineinhalb Jahren ein Zimmer und eine Küche. Das Zusammenleben war bereichernd – auch wenn ich spürte, dass mir die Rückzugsmöglichkeit für meine spirituelle Praxis fehlte.

Im März 2020 zog ich in eine kleine Wohnung, ebenso im Valle d'Antrona, aber weiter vorne im Tal. Hier hatte ich während der Yogausbildung in Villeret mein fünftägiges Einzelretreat absolviert. Schon damals fühlte ich an diesem Ort einen tiefen Frieden.

Der Hausbesitzer hat vor Jahren eine Ruine zu einem lieblichen Haus hergerichtet, das aus zwei Wohnungen besteht. Ich habe eine kleine Wohnung auf zwei Etagen, mit zirka dreissig Quadratmetern Fläche. Unten ist eine kleine Küche mit zwei Gasplatten zum Kochen eingerichtet; den oberen Stock benutze ich als Schlaf- sowie Meditations- und Yogaraum.

Erfahrungen transformieren

Für mich war der Lockdown ein Geschenk, da ich mehr Zeit hatte, um meine spirituelle Praxis zu vertiefen. Die anfänglich stark körperlich ausgerichtete Praxis wird je länger je mehr abgelöst von verschiedenen Meditationstechniken. Besonders übe ich mich im Vajrayana-Buddhismus, das auch als buddhistisches Tantra bezeichnet wird. Dabei geht es darum, alle Erfahrungen im Leben als Pfad zur Transformation zu nutzen. Nichts wird ausgeschlossen, alles hat seinen Platz und seine Berechtigung, da zu sein – auch jene Aspekte in uns, die wir am wenigsten mögen.

Wenn ich zu Hause bin, sind meine Tage ausgefüllt mit Meditation, dem Hören von Teachings aus dem tibetischen Buddhismus, Lesen, Mantra- sowie Yogapraxis, Spaziergängen und Aufhalten im Garten. Ich übe, blockierte Aspekte in mir liebevoll anzunehmen und mich von deren segnender Kraft transformieren zu lassen.

Bis zu den Sommerferien habe ich für zwei Tage pro Woche in einem Kindergarten im Wallis gearbeitet. Ich hatte das Glück, dass ich da zwei Lektionen Yoga unterrichten konnte.

Der Transfer vom Retreatleben in Valleggia in den Kindergartenalltag gelang mir immer besser. Es war nicht immer einfach, in zwei so unterschiedlichen Welten zu leben. Doch es ist geglückt, diese miteinander zu verbinden. Sie bereichern sich gegenseitig.

Bewusst gewählt

Nun ist es aber Zeit, neue Schritte zu gehen. Ich möchte meine Erfahrungen in die Welt bringen. Einerseits habe ich hier in Italien eine bestehende Yogagruppe, andererseits sehe ich meine Unterrichtstätigkeit in Zukunft auch in Bern, wo ich einen Raum mieten möchte, um Yoga, Mantrasingen und Meditationstechniken aus der tibetisch-buddhistischen Tradition zu teilen.

Den Weg der Befreiung und Entsagung habe ich bewusst gewählt. Entsagung bedeutet für mich nicht, wie oft traditionell beschrieben wird, auf etwas zu verzichten, sondern: die Befreiung aus dem eigenen inneren Gefängnis. Nicht um frei zu werden von Aspekten in mir, die ich nicht spüren will. Nein, vielmehr geht es mir um das Berühren dessen, was zu mir gehört, das bedingungslose Akzeptieren des Lebens mit all seinen Aspekten. Mein Herzenswunsch ist es, diese Erfahrungen mit Menschen zu teilen, die sich aus dem Schleier der Illusion befreien möchten.

Ich hatte nie das Gefühl, dass ich auf etwas verzichten müsste. Im Gegenteil: Ich erfahre auf diesem Weg berührende Momente von Liebe und Dankbarkeit.»

Aufs Wesentliche fokussiert

Die porträtierten Personen, die stellvertretend für viele andere Yogalehrpersonen stehen, scheinen durch ihr Wählen und indem sie ihr Leben bewusst gestalten, etwas zu gewinnen: Zufriedenheit. Ein Weg, der dorthin führt: sich Freiraum zu schaffen, um Bedürfnisse und Träume zu leben. Dies bedingt zum Beispiel, nur so viel zu arbeiten und zu verdienen, dass es zum Leben reicht.

Bescheiden und genügsam zu leben, erfüllt – nebst dem befreienden Loslassen von unnützem Ballast – eine weitere Sehnsucht: jene nach sinnvollem Leben, nach sinnvollem Tun, nach Sinnhaftigkeit. Das wird als Essenzialismus bezeichnet: den Fokus auf das legen, was uns wirklich wichtig und wesentlich ist. Trennen wir die Spreu vom Weizen, bleiben wenige Dinge und Menschen. Auf sie können wir unsere ganze Energie konzentrieren – und innere Zufriedenheit erfahren.

Das bedeutet, ausschliesslich zu jenen Dingen ja zu sagen, die uns echt am Herzen liegen. Ist es kein tausendprozentiges Ja, ist es ein klares Nein. Ein Nein ist ein Ja zu allem, was man als wichtig empfinden kann: mehr Zeit, mehr Energie, mehr Passion.

Bescheidenheit, Genügsamkeit in allen Facetten umzusetzen und durch umfassenden Verzicht einen Beitrag zur weltweiten Solidarität und Gerechtigkeit zu leisten, ist hingegen eine andere Geschichte. Dessen ist sich auch der am Anfang des Artikels erwähnte Rémi Vuichard bewusst: «Konsequent bin ich nicht. Schliesslich fahre ich ab und zu Auto, kaufe nicht nur Bio und esse zwischendurch Fleisch und habe sogar eine Sauna. Ein bisschen Luxus muss sein.»

Dem würden wohl auch viele Yogalehrerinnen und Yogalehrer zustimmen. Die meisten gönnen sich regelmässige Ferien; viele verzichten – trotz der grossen Belastung für die Umwelt – nicht aufs Fliegen.

Jeder, jede hat die Wahl. Und alles, was man tut, ist ein Beitrag – so klein er auch sein mag.

Mit dem Kleinen beginnt Grosses.



Marcel Friedli ist diplomierter Yogalehrer des Schweizer Yogaverbandes/EYU und unterrichtet Hatha- und Anti-Stress-Yoga in Solothurn und Langenthal. Zudem verfasst er als freier Journalist Porträts, Reportagen und Beiträge über Gesellschafts- und Gesundheitsfragen. Er lebt in der Nähe von Solothurn.

www.friedlitexte.ch und www.yoga-soletta.ch

Impressum

Herausgeber

Yoga Journal Verlag, Rue Neuve 1, CH-2613 Villeret, Tel. 032 941 50 40, e-mail: swissyoga@msn.com

Redaktion

Reto Zbinden und Marcel Friedli

Erscheinungsweise

Das Yoga Journal erscheint alle sechs Monate (Mai und November).

Verkaufspreis am Kiosk

Fr. 9.50. / Euro 8.--