

YOGA AUF DEM  
**SÜD-**  
**BALKON**  
**DER ALPEN**

**SÜDTIROL IST EIN SCHMELZTIEGEL DER KULTUREN UND GEGENSÄTZE: DEUTSCHE, ITALIENER UND LADINER LEBEN HIER MIT- UND NEBENEINANDER. DIESE MISCHUNG AUS KULTURELLEN UND LANDSCHAFTLICHEN KONTRASTEN HÄLT DEN MIKROKOSMOS SÜDTIROL AUFRECHT UND MACHT DEN REIZ DER REGION AUS. DOCH WIE IST ES UM DIE SÜDTIROLER YOGASZENE BESTELLT? WIR HABEN UNS UMGESCHAUT ...**

**ZU MITTAG HERZHAFTE KNÖDEL** und abends ein raffiniertes Pastagericht. Den Tag auf der Skipiste beginnen, später einen fruchtigen Aperitif unter Palmen genießen. Auf Deutsch bestellen und am Nebentisch dem klangvollen italienischen Singsang tauschen. Auch die heterogene Landschaft – geprägt von Zypressen, Apfelgärten und der schönsten Freilichtbühne der Alpen, den Dolomiten – trägt zum Südtiroler Lifestyle bei. Ein Fleckchen Erde wie im Bilderbuch, für Einheimische wie Touristen gleichermaßen. Doch wo kann man in diesem Garten Eden Yoga üben? Noch vor wenigen Jahren suchte man vergebens nach einer Yoga-Anlaufstelle, dem „place to be“ – inzwischen tut sich aber was.

Um das langsame Gedeihen der Yogaszene in Südtirol zu verstehen, muss man die kulturellen Hintergründe beleuchten: Die Italiener, Erfinder von La Dolce Vita und genüsslicher Lebensart, verspürten lange nicht den Wunsch, sich mit spirituellen Themen auseinanderzusetzen. Biologische Lebensmittel, nachhaltiger Lebensstil oder gar vegetarische Küche sind für viele bis heute ein Fremdwort. Wozu auch, wenn Früchte und Gemüse aus dem Boden sprießen, einem quasi in den Mund wachsen und fast jeder seinen eigenen „Gemüsegarten“ hält? Der zweitgrößte Wirtschaftszweig in Südtirol ist nach dem Tourismus tatsächlich die Landwirtschaft. Südtirol, ein Land, das sehr bäuerlich geprägt ist, versorgt sich mit dem, was die Erde hergibt.

Hinzu kommt, dass die Südtiroler zu lange mit der eigenen Identitätsfindung beschäftigt waren und es noch sind. Bis heute finden

alpine und mediterrane Lebensart zwar unter den knapp 500.000 Einwohnern ein Auskommen, doch das Leben in Südtirol hat in vielerlei Hinsicht zwei Gesichter. So gibt es bis heute nach Sprachen getrennte Schulen, Tagesmedien oder Theater. Diese Zweigleisigkeit verhindert Synergien – Grenzen werden oftmals nicht überwunden. Auch deswegen ist die Yogaszene in Südtirol verglichen zu Ländern nördlich des Alpenhauptkamms vielleicht noch sehr überschaubar. Und trotzdem: Den Yogaspirit entdecken auch hier immer mehr Menschen.

In der Landeshauptstadt Bozen sowie in den Städten Meran, Brixen und Sterzing sind kleinere Yogazentren entstanden. Die meisten Südtiroler Yogalehrer haben kein eigenes Studio, sie bieten ihren Unterricht in Schulen, Volkshochschulen, im Freien oder zu Hause an. Vor allem an lauen Sommerabenden sind die Wiesen entlang des Flusses, der grünen Lunge der Hauptstadt Bozen, gesäumt von Yogaanhängern aller Art. Ganz nach dem Motto: Schuhe ausziehen, Matte ausrollen und mitmachen.

Die Szene ist im Begriff, ein selbstbewusstes Image aufzubauen und enger zusammenzuwachsen. Eine Plattform, auf der sich die Yogalehrer Südtirols mit Terminen, Portraits und Tipps präsentieren, wurde kürzlich unter dem Namen Yoga@Südtirol ins Leben gerufen ([www.yogasuedtirol.com](http://www.yogasuedtirol.com)). Der kleine Yogakosmos Südtirols bereichert das Land – einem „grünen Urlaub“ und umweltfreundlicher Erholung steht also nichts mehr im Wege.

## YOGA-STUDIOS\*



### BHASKARA YOGA ALESSANDRO PARMEGGIANI

Wie Meister Swami Sivananda zu sagen pflegte, sind menschliches Bemühen und göttliche Gnade miteinander verbunden. Alex leitet seit 2006 mit viel Liebe Hatha-Yoga-Kurse im klassischen Sivananda-Stil

in Meran und Bozen, Seminare in Italien sowie Kirtans. In den Stunden spürt man seine Verbundenheit und philosophische Tiefe. Besonders herzeröffnend ist das gemeinsame Mantra-Singen, das jeden Sonntag ab 17.30 Uhr mit der Gruppe „Dharana“ in Meran stattfindet. Alex wurde bei Yoga Vidya in der Tradition von Meister Swami Sivananda ausgebildet, durchreiste Indien und besuchte mehrere Ashrams. 2008 erhielt er die Einweihung in das zweite Kriya in der Meditationstechnik nach Swami Yogananda.

Bhaskara – Alessandro Parmeggiani, E-Mail: [aparmeggiani@yahoo.com](mailto:aparmeggiani@yahoo.com)

[www.bhaskara-hathayoga.blogspot.com](http://www.bhaskara-hathayoga.blogspot.com)



### JIVAMUKTI YOGA BOZEN ALICE HÖNIGSCHMID

Im Yoga üben wir, Körper, Seele und Geist miteinander zu verbinden. Wir erleben über die eigene Einheit die Einheit allen Seins. Alice unterrichtet seit zwei Jahren in Bozen und Umgebung die integrative

Yogamethode des Jivamukti Yoga, deren Ziel es ist, die körperlichen, psychologischen und spirituellen Aspekte zu vermitteln. Das beinhaltet schwerpunktmäßig, das Üben der Asanas mit Rezitation traditioneller Schriften, dem Hören und Singen von Mantras und Meditation zu verbinden. Ihre Stunden finden im fließenden Vinyasa-Stil mit Musik statt.

Alice Hönigschmid, [www.yogasuedtirol.com/alice](http://www.yogasuedtirol.com/alice)



### ELISABETH MAIR

Aus Liebe zum Yoga hat Elisabeth Mair ihre frühere Tätigkeit als Managerin im Reise- und Spa-Sektor aufgegeben, um tiefer in die Welt des Yoga einzutauchen. Elisabeth unterrichtet seit vier Jahren an verschiedenen Orten in Südtirol, hauptsächlich

in und um Bozen. Ihr Yogastil ist kraftvoll-fließend und ihre einmalige Stimme klingt während der ganzen Stunde wie ein Mantra. Sie ist zertifizierte Jivamukti-Lehrerin und diplomierte Wellnesstrainerin, die Immersions im Anusara sowie Ausbildungen im Prä- und Postnatal Yoga nach der Methode von Uma Dinsmore-Tuli leitet.

Elisabeth Mair, E-Mail: [elisabeth.mair@rotmail.net](mailto:elisabeth.mair@rotmail.net)

[www.yogasuedtirol.com/elisabeth](http://www.yogasuedtirol.com/elisabeth)



### YOGAVITA EVELYN SCHMIDT

Das Yogavita ist seit 2007 im „freiraum bozen“ zu finden. Es wird hauptsächlich im Sivananda-Stil unterrichtet, der je nach Schwerpunkt der Stunde mit Elementen aus dem Vinyasa Yoga verbunden wird. Damit bekommt jede Stunde ein einzigartiges

Gesicht. Die Basis des Unterrichts ist die Achtsamkeit im buddhistischen Sinne, wodurch die Yogapraxis eine Reise zu uns selbst werden kann – auf allen Ebenen des Seins. Diese Verfeinerung der Selbstwahrnehmung ist das Hauptanliegen des Unterrichts. Die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin Evelyn Schmidt ist direkte Schülerin von Swami Vishnu Devananda,

wurde bei Yoga Vidya ausgebildet, hat Weiterbildungen bei Narayani sowie MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit absolviert.

Yogavita Bozen, Dr. Evelyn Schmidt, E-Mail: [evelyn@yogavita.eu](mailto:evelyn@yogavita.eu)

[www.freiraum-bozen.com](http://www.freiraum-bozen.com)



### YOGA-PRIVÉ IN DER VILLA

Die Boznerin Gabriela Zeitler will Freunden und kleinen Gruppen ihren Yogaspirit zugänglich machen und bietet in ihrem liebevoll renovierten und eingerichteten Yoga-Atelier dynamisches Vinyasa Flow Yoga an. Gabrielas Stil ist anspruchsvoll und doch leicht zu lernen, energiegeladen und entspannend, fließend und ruhig zugleich. Dabei wird großer Wert auf sanfte Adjustments, wertvolle Lebenstipps und guten Tee im Anschluss gelegt. Workshops und Immersions mit Jivamukti-Yogalehrern sowie Retreats sind geplant.

Yoga-Privé in der Villa, Bozen, [www.gabrielazeitler.it](http://www.gabrielazeitler.it)



### PRANA FLOW SPIRIT MERAN MARION INDERST

In ihren Yogastunden möchte Marion einen Raum schaffen, die Freude am Sein zu spüren und sich der inneren Schönheit bewusst zu werden. Sie leitet durch energetische und kreative Yogasequenzen

und ermutigt stets dazu, dem eigenen, natürlich angeborenen Fluss zu folgen sowie Prana, das universelle Lebenselixier, als lebendigen Puls des Yoga zu spüren – ganz nach ihrem Leitspruch von Rumi: „Embrace the flow and allow the prana to guide you.“ Marion ist ausgebildete Vinyasa-Flow-Yogalehrerin und unterrichtet ihre Klassen mit besonders viel Freude und Hingabe. Zur Zeit befindet sie sich in der +300-Prana-Flow-Yogausbildung nach Shiva Rea und assistiert Christine May regelmäßig in Workshops und Ausbildungen.

Marion Inderst, Meran, [www.pranaflospirit.com](http://www.pranaflospirit.com)



### INTENSIVE YOGA IN UND UM BRUNECK PETRA MASSARDI

Mit Yoga körperliche, mentale und psychische Stärke und Flexibilität zu entwickeln, ist Petras Motivation. Sie ist ursprünglich im Tanz zu Hause und bietet eine kraftvolle, dynamische Yogapraxis, in der mit

Leichtigkeit und Tiefe Themen des Lebens aufgegriffen werden. Sie bietet spezielle Workshops zu Yoga Music Flows und im Sommer Stunden am Issinger Weiher an. Sie hat die Ausbildung bei safs&beta begonnen und in den letzten Jahren Weiterbildungen zu den Themen Yoga für Kids, Yin Yoga, Yoga in der Schwangerschaft und Rückbildung, Business Yoga sowie zum Personal Coach zur Stressreduktion absolviert.

Petra Massardi, Bruneck, E-Mail: [petramassardi@gmx.net](mailto:petramassardi@gmx.net)

[www.facebook.com/petra.massardi](http://www.facebook.com/petra.massardi)



### SIVANANDA BOZEN SABINE STEFANI

Sobald die Junisonne scheint, wird in Bozen in den Talferwiesen – der grünen Lunge der Stadt – Yoga praktiziert. Nach dem Motto „Steck den Kopf ins Gras und die Füße in die Luft“ bietet Sabine Stefani jeden Sommer Yoga auf der Wiese an. Mitmachen kann

jeder, egal ob jung oder erwachsen, Anfänger oder fortgeschritten, deutsch- oder italienischsprachig. Voraussetzung: Schuhe ausziehen und ab auf die Wiese! Yoga sollte sich nicht nur auf die wöchentliche Asanapraxis beschränken, sondern darf und soll in den Alltag miteinfließen. Sabine unterrichtet seit

drei Jahren Yoga nach Sivananda in Bozen und näherer Umgebung. In letzter Zeit spezialisierte sie sich im Kinder-, Schwangeren- und Mama-Baby-Yoga. Durch die Arbeit mit Kindern kann sie die pure Lebensfreude spüren und selbst wieder zum Kind werden.

Sabine Stefani, [www.bozenyogabolzano.blogspot.com](http://www.bozenyogabolzano.blogspot.com)



#### SHIATSU-YOGA SIEGHARD GÖSTNER

2012 öffnete Shiatsu-Yoga bei Brixen seine Tore – mit über 200 Quadratmetern die größte Einrichtung dieser Art in Südtirols östlicher Landeshälfte. Siegi Göstner lernte Yoga und Ayurveda zwischen 2003 und 2005 in Indien, spezialisierte sich in den Jahren danach in Yogatherapie, Klangschalenmassage und Business Yoga und unterrichtet Yoga in der Sivananda-Tradition, die er mit Elementen verwandter Disziplinen verbindet und bereichert.

Shiatsu-Yoga, Vahrn/Brixen, E-Mail: [sieghard.gostner@gmx.de](mailto:sieghard.gostner@gmx.de)  
[www.shiatsu-yoga.eu](http://www.shiatsu-yoga.eu)



#### YOGA BRIXEN SUSANNE TAUCHER

Yoga Brixen steht für Yoga mitten im Herzen der wunderschönen Altstadt. Im Seminarhaus Kassianeum bietet Susanne Taucher ein wöchentliches Angebot an traditionellem Ashtanga Vinyasa Yoga, Hatha Flow und ruhiges Yin Yoga an. Alle Stunden sind flexibel

auf Drop-in-Basis und ganzjährig spontan besuchbar. Wichtig ist Susanne auch die Zusammenarbeit mit anderen Referentinnen, darum gibt's bei Yoga Brixen auch Kinderyoga (geleitet von Sabine Stefani) sowie herzöffnende Yogaeinheiten mit Live-Begleitung und Mantra-Gesang. In den Sommermonaten geht's mit Yoga ins Grüne und an Pfingsten stehen auch Yogalereien in der Nähe des Gardasees auf dem Programm.

Yoga Brixen, E-Mail: [susanne.taucher@gmail.com](mailto:susanne.taucher@gmail.com), [www.yogabrixen.com](http://www.yogabrixen.com)



#### YOGA SHIATSU ZENTRUM

Das Yoga Shiatsu Zentrum liegt im ältesten Teil von Meran und bietet ein freundliches, Licht durchflutetes Ambiente im renovierten Altbau. Ein Team von ausgebildeten und erfahrenen Yogalehrerinnen verwirklicht einen lang gehegten Traum: einen Bezugs- und Anlaufpunkt zu schaffen für Menschen, die Körper und Geist in Einklang zu bringen versuchen. Zentrales Anliegen ist die Schulung der Achtsamkeit, die Förderung der Stabilität, der Konzentration und die Entwicklung von innerer Stärke und Ruhe.

Yoga Shiatsu Zentrum Meran, [www.ysz.it](http://www.ysz.it)

## RESTAURANTS\*



#### HUMUS

Im hübschen Bio-Bistro in der Bozner Altstadt stehen vegetarische Tagessteller, frische Salate und französischer Chic auf der Tagesordnung. Diese Attribute begleiten den Gast während des „Lunch-Brakes“ oder Abendessens. Das ungezwungene

Ambiente und das Personal, das jedem Gast ein zauberhaftes Lächeln schenkt, verkörpert mit seiner rührigen Art grünen Lifestyle pur. Ein „Petit-Green“ ganz nach dem Geschmack gesundheitsbewusster Menschen.

Humus, Silbergasse 18, Bozen



#### BIORESTAURANT YOSYAG

Das in einem schwebenden Schiff eingebettete Restaurant in der Kurstadt Meran bietet nicht nur biologische Köstlichkeiten, sondern auch eine angenehme Architektur mit der Botschaft für Beweglichkeit und Freiheit. Die Angebotspalette ist frisch und

nachprüfbar und reicht von kontrollierten Bioprodukten über Erzeugnisse von regionalen Kleinbetrieben. In der warmen Jahreszeit sitzen Gäste auf einer von naturgeschützten Platanen eingerahmten Terrasse. Eine Grünanlage frischer, wohltuender Wärme mit leckeren Speisen.

Yosyag, Goethestraße 40C, Meran, [www.yosyag.org](http://www.yosyag.org)



#### ARETÈ

Im Herzen von Bozen bietet das Bio-Restaurant Aretè seinen Gästen eine kreative und ausgewogene Küche; nur Produkte aus Bioanbau und Bioviehzucht kommen auf den Tisch, am Freitagabend gibt's zusätzlich kleine, feine Fischgerichte. Mehr als nur ein Biorestaurant, sondern ein Projekt zur Wiederentdeckung der Genüsse, der Naturreinheit und der Umwelt. Das Restaurant umfasst zwei Stockwerke und eine angenehme Terrasse, ist mittags und abends geöffnet, die Bar ist ganztägig in Betrieb.

Aretè, Pfarrplatz 22, Bozen, [www.aretbz.com](http://www.aretbz.com)



#### IL PUNTO VEGETARIANO

Das vegetarische Restaurant Il Punto Vegetariano ist ein Ort, an dem man nicht nur gut und gesund isst, sondern sich vor allem auch bewusst wird, dass vegetarisches Essen sehr verlockend und schmackhaft sein kann. Das ist das Credo des Inhabers und Kochs Manuel Biteznik, der seiner Leidenschaft mit der Eröffnung des 2012 ins Leben gerufenen vegetarischen Restaurants gefolgt ist. Beliebt sind vor allem der Direktverkauf von hausgemachten Nudeln und der Take-away-Service mit kleinen schmackhaften vegetarischen Speisen.

Il Punto Vegetariano, Via Roma 74, Bozen, [www.ilpuntovegetariano.it](http://www.ilpuntovegetariano.it)

Autorin GABRIELA ZEITLER praktiziert und lehrt eine dynamische und spielerische Form des Vinyasa „Flow“ Yoga in Bozen. Sie arbeitet als Kulturredakteurin für das Südtiroler Wochenmagazin IN Südtirol. Für Jivamukti-Retreats, Workshops und Immersion reist sie rund um die Welt.

ALICE HÖNIGSCHMID ist freie Grafikerin und eine der wenigen Jivamukti-Lehrerinnen in Südtirol. Vor zwei Jahren ist sie zu ihren mütterlichen Wurzeln nach Bozen „zurückgekehrt“. Sie beteiligt sich aktiv daran, die Südtiroler Yoga-Community zu vernetzen und ist Initiatorin der Website [www.yogasuedtirol.com](http://www.yogasuedtirol.com)