



PHILIPP GMÜR
Der Chef von Helvetia Schweiz über
die Notwendigkeit eines tieferen
Umwandlungssatzes. Seite 13

MARKT

NEUE LUZERNER ZEITUNG NEUE URNER ZEITUNG NEUE SCHWYZER ZEITUNG NEUE OBWALDNER ZEITUNG NEUE NIDWALDNER ZEITUNG NEUE ZUGER ZEITUNG

Konsumenten-Umfrage

Stimmung hellt sich etwas auf

ddp. Der vierteljährlich erhobene Index der Konsumentenstimmung hat sich im Vergleich zur letzten Erhebung im vergangenen Oktober weiter verbessert. Gemäss Staatssekretariat für Wirtschaft fielen die Antworten auf gestellte Fragen positiver aus:

Merklich weniger Befragte gehen davon aus, dass die Arbeitslosigkeit in den nächsten zwölf Monaten weiter ansteigen wird. Zuversichtlicher sind die privaten Haushalte auch über die künftige Entwicklung ihrer persönlichen finanziellen Lage. Die Einschätzung für künftige Sparmöglichkeiten fiel ebenfalls besser aus, wie die Erwartungen für die allgemeine Wirtschaftsentwicklung.

Sorgen um Arbeitsplatz

Einige Punkte der Umfrage blieben aber immer noch deutlich unter ihrem historischen Durchschnitt, obwohl sich die Beurteilung leicht aufhellte. Dies gilt insbesondere für die Einschätzung der Arbeitsplatzsicherheit und des Verlaufs der vergangenen Konjunkturlage. Bereits wieder über dem historischen Durchschnittswert liegt dagegen die Beurteilung des Zeitpunkts für grössere Anschaffungen.

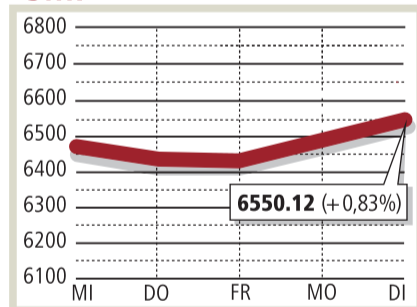
Wenig verändert hat sich die Einschätzung der Teuerung: Während sich die Preisentwicklung verbessert hat, fielen die Inflationserwartungen. Der vorherige Konsumentenindex, wie er vor dem vergangenen Oktober berechnet worden war, verzeichnete im Januar ebenfalls einen deutlichen Anstieg, blieb aber noch immer unter dem historischen Durchschnittswert.

HEUTE

Wirtschaft: Gaydoul Group

Die Gruppe kauft ein Modelabel aus St. Moritz. Seite 13

SMI



AKTIEN DES TAGES

Symbol	Kurs	Änderung
INFRANOR	29.00	+19.10%
NORINVEST	6.10	+14.66%
VALARTIS	37.00	+8.82%
ORASCOM	72.00	+8.11%
DUFROY	73.90	+7.41%
PROGRESSNOW	9.56	-8.08%
NEW	4.50	-5.66%
LOEB HOLDING	173.00	-4.42%
INTERROLL	300.00	-4.38%
PERFECT	0.26	-3.70%
DOLLAR in Fr.	1.0546	-0.13%
Devisenmittelkurs		
EURO in Fr.	1.4726	0.08%
GOLD Fr. pro kg	37 869	0.90%

Meditativer Sport

Durch Ruhe Kraft gewinnen



Angebote für Yoga – im Bild Yoga für Babys – sind in der Schweiz immer mehr gefragt.

BILD PIUS AMREIN

Baby Yoga Kurs, Yogaschule Sunanda

Immer mehr Menschen gehen heute nach der Arbeit nicht mehr ins Fitnessstudio, sondern lernen in Yoga-, Tai-Chi- oder Qi-Gong-Kursen sich in der Tiefe kennen.

VON YILDIZ ASAN

Wer Yoga, Tai-Chi oder Qi-Gong Sport nennt, wird eines Besseren belehrt. Experten aus den entsprechenden Disziplinen sind sich da einig: Das Ganzkörpertraining, egal welches, sei eine Lebenshaltung, ein philosophisches System. «Es bedeutet, einen Erfahrungsweg zu gehen. Deswegen haben sportlicher Ehrgeiz, Leistungs- oder Konkurrenzdenken bei diesen geistigen und körperlichen Übungen keinen Platz», sagt Divya Albohair. Sie ist selbstständige Yoga-Lehrerin am Kurszentrum Sophia in Luzern.

Diese und andere Entspannungskurse sind gefragter denn je. So hat der Yoga-Boom in der Schweiz in vielen Sportstudios den Angeboten wie Aerobic, Step oder Spinning den Rang abgelaufen. «Viele Menschen sind durch die beruflichen Belastungen überspannt und suchen Kurse zum Loslassen und Entspannen», hat Axel Daase, Geschäftsführer des gleichnamigen Therapie- und Fitnesscenters in Kriens, beobachtet. Immer mehr Sportcenter, wie das von Daase oder das Panthera-Fitness- und Präventionscenter in Stans, bieten Yoga-, Qi-Gong- oder Chi-Yoga- oder auch Pilates-Kurse an. «Diese Kurse haben einen extremen Auftrieb», sagt Roger Jud, Geschäftsführer des Panthera-Fitness-Centers. Das gelte besonders

für Pilates-Übungen, eine sanfte Gymnastik zur Stabilisation von Rumpf, Becken und Rücken.

Die Nachfrage nach diesen Angeboten wächst: «Es gibt eine Tendenz zu mehr Bewegung. Kurse wie Pilates und Power-

«Sportlicher Ehrgeiz, Leistungs- oder Konkurrenzdenken haben keinen Platz.»

DIVYA ALBOHAIR,
YOGA-LEHRERIN

Yoga verbinden Bewegung und Entspannung und sind dadurch im Kommen», sagt Corinne Baschung, Mediensprecherin bei der Migros Luzern. Bei der

Migros-Klubschule stieg die Nachfrage von 2004 bis 2009 um 7 Prozent. Deswegen bietet sie allein in Luzern knapp 40 Kurse wie Hatha Yoga, Meditation oder Tai-Chi-Chuan an. «Moderne und traditionelle Yoga-Stilrichtungen können heutzutage unterschiedliche Bedürfnisse abdecken», sagt Albohair. Es gibt Senioren-Yoga, Kinder-Yoga, Schwangerschafts-Yoga, Power-Yoga. Die Preise variieren je nach Angebot (siehe Box).

Aber auch Tai-Chi und Qi-Gong erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit. Ebenso wie beim Yoga gibt es bei diesen Entspannungskursen mittlerweile im Westen auch verschiedene Stilrichtungen. «Das Tai-Chi ist komplexer und daher etwas anspruchsvoller zu erlernen als das Qi-Gong. Deshalb beginnen viele Personen zuerst mit Qi-Gong», sagt Albohair.

Preise sind unterschiedlich

Wer sich für meditativen Sport interessiert und Unterricht nehmen will, sollte folgende Tipps beachten:

- Vor einer Anmeldung eine Probelektion besuchen.
- Darauf achten, dass die Lehrperson über eine gute Ausbildung verfügt.
- Die Kursleitung über gesundheitliche Probleme vor Beginn des Unterrichts informieren.
- Die eigene Krankenkasse nach einer Unterstützung fragen.

Die Preise der Anbieter sind je nach Sportart unterschiedlich. Die Migros-Klubschule bietet beispielsweise 14 Lektionen Qi Gong von 50 Minuten

für 184 Franken an. Yoga für den Rücken gibt es für 224 Franken (14 Lektionen). Tai Chi kostet 182 Franken für 14-mal 50 Minuten.

Das Luzerner Kurszentrum Sophia bietet Yoga-Kurse für 325 Franken à 13 Lektionen (60 Minuten) an. Dasselbe gilt für Kurse von Qi Gong. 485 Franken zahlt man bei Sophia für Tai Chi. Der Unterricht dauert dafür 90 Minuten pro Lektion.

Suanda aus Cham offeriert Yoga-Kurse für 270 Franken. Der Kurs erstreckt sich über 12 Lektionen von je einer Stunde. Sieben Stunden Yoga für das Baby gibt es für 200 Franken. mf

EXPRESS

► Die starke Nachfrage lässt das Angebot merklich steigen.

► Die Übungen helfen gegen Stress und Krankheiten wie hoher Blutdruck.

«Keine Wunder erwarten»

Der geprüfte Yoga-Lehrer Thomas Gloor von der Yogaschule Sunanda in Cham ergänzt: «Natürlich darf man keine Wunder erwarten – aber die Übungen helfen deutlich gegen Stress, Krankheit und Alter.»

Wer regelmässig praktiziert, sammle den Geist und erziele eine positive Wirkung auf Körper und die inneren Organe. «Es ist kein Zufall, dass immer mehr Krankenkassen im Rahmen der Gesundheitsprävention Yoga-Kurse unterstützen», sagt Gloor. Denn Yoga könne sehr hilfreich bei Rückenschmerzen, Schlafstörungen und Bluthochdruck sein.

Zuerst Klarheit schaffen

Zuerst aber sollte man wissen, was man von einem Yoga- oder Tai-Chi-Kurs erwartet. Wer zur Ruhe kommen will, sollte sich nicht an Angebote wie Power-Yoga halten. Diese stellen starke Anforderungen an den Übenden. «Und das erzeugt eher Stress als Ruhe», sagt Albohair vom Kurszentrum Sophia.



Angebote: Verschiedene Anbieter finden Sie unter www.zisch.ch/bonus

ANZEIGE

D'FASNACHTSMACHER

Gewinne deinen Luzerner Fasnachtsspass

Passpartout
Januar 2010
Januar 2010
SBB CFF FFS

www.sunshine.ch