

Schlank mit Yoga

Die Klubschulen der Migros Ostschweiz bieten ab Januar den Kurs Slim Yoga an. Erfinderin Petra Orzech erklärt im Interview, warum Abnehmen auf diese Art funktioniert.

Petra Orzech lebt seit 2012 am Zürichsee in der Schweiz. Die gebürtige Deutsche ist Yogalehrerin, Ernährungswissenschaftlerin und Autorin. Sie hat vor rund drei Jahren das Programm Slim Yoga entwickelt – ein Kurs, der Yoga mit Ernährungstipps kombiniert. Im Interview gibt sie Auskunft darüber, wie sie auf die Idee gekommen ist und wie Slim Yoga funktioniert.

Petra Orzech, machen Sie täglich Yoga?
Nein, täglich nicht. Aber sicher drei- bis viermal pro Woche so 15 bis 20 Minuten. Für mich ist Yoga etwas wie Zähneputzen: Besser man macht es regelmässig kurz, als selten sehr lange.

Was gibt Ihnen Yoga?
Ich widme mich ihm immer gleich nach dem Aufstehen. Es bereitet mir erstens viel Freude, zweitens ist es für mich ein guter Start in den Tag. Ich tue damit mir und meiner Gesundheit etwas Gutes.

Wie sind Sie auf die Idee von Slim Yoga gekommen?

Ich habe früher als Redakteurin für Frauenmagazine gearbeitet und hatte während dieser Tätigkeit sehr viel mit verschiedenen Diäten zu tun. Als ich die Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert habe, wurde mir bewusst, dass Radikaldiäten der falsche Weg sind. Damit man sich gesund ernähren kann, braucht es ein Bewusstsein, einen Bezug zum eigenen Körper. Beim Yoga findet man genau diesen Bezug.

Yoga gibt es in ganz verschiedenen Varianten: Hatha Yoga, Power Yoga, Yoga für den Rücken und, und und. Eignen sich diese nicht zum Abnehmen?

Bewegung ist immer gut, wenn man abnehmen will. Das Spezielle beim Slim Yoga ist, dass man im Kurs nicht nur Übungen absolviert, sondern auch Ernährungstipps thematisiert werden. Zudem sind die Yogaübungen darauf ausgerichtet, den Fettstoffwechsel anzukurbeln und Giftstoffe auszuschwemmen. Es ist eine Kombination aus Atemübungen, Muskelkräftigung und Entspannung. Letzteres ist sehr wichtig, denn Stress ist ein Dickmacher.

Petra Orzech, Erfinderin des Slim Yoga, startet drei bis vier Mal pro Woche mit Yoga in den Tag.





Können Sie ein Beispiel für die bei Slim Yoga integrierten Ernährungstipps nennen?

Bei den Ernährungstipps wird nicht mit Verboten oder dogmatischen Regeln gearbeitet, grundsätzlich ist alles erlaubt. Vielmehr geht es darum, achtsam in Bezug auf die Ernährung zu sein, sich selbst zu beobachten und dabei zu

«Jeden Tag Yoga machen ist nicht empfehlenswert. Pausen tun gut.»

erkennen, was gut für einen ist und was nicht. Ein grosses Thema ist auch das emotionale Essen: Wir müssen beobachten, warum wir essen. Weil wir Langeweile haben? Weil wir gestresst sind?

Abnehmen birgt für viele auch Frustration. Man schafft es, einige Kilos zu verlieren, sehr bald sind sie aber wieder da. Kann es

beim Slim Yoga auch einen Jo-Jo-Effekt geben?

Slim Yoga ist keine radikale Abnehm-methode wie es andere Diäten sind. Das Abnehmen findet Schritt für Schritt statt. Deshalb sind auch die Risiken für einen Jo-Jo-Effekt gering.

Welche positiven Wirkungen hat Slim Yoga neben dem Effekt des Abnehmens?

Die Trainingsform strafft den Körper, schult die Achtsamkeit und reduziert Stress. Slim Yoga ist absolut anfänger-tauglich, man muss weder Vorkennt-nisse haben noch besonders beweglich sein.

Wie oft pro Woche soll man sich Zeit für Slim Yoga nehmen?

Wer einmal pro Woche im Kurs Yoga macht, ist gut bedient. Man kann zusätzlich auch noch Übungen zu Hause absolvieren, wenn man möchte. Jeden Tag Yoga zu machen ist allerdings nicht empfehlenswert, Pausen tun gut.

Interview: Natalie Brägger

www.petra-orzech.com

Slim Yoga in der Klubschule

Dass Yoga entspannt, ist allgemein bekannt. Doch mit der alten indischen Lehre kann man auch lästige Pfunde loswerden: Slim Yoga ist der **entspannte und nachhaltige Weg zur Wohlfühlfigur**. Das Yoga-Programm beinhaltet nützliche Ernährungstipps. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Er wird an den Klubschulen Migros in **Arbon, Chur, Frauenfeld, Lichtensteig, Schaffhausen, St. Gallen, Wetzikon und Winterthur** angeboten.



Kursdaten und Orte:
www.klubschule.ch