

## Region

## Einatmen, ausatmen, durchatmen

**Aarberg** Yoga macht es Myriam Schnepf möglich, im Moment zu leben. Gemeinsam mit zwei Kolleginnen will die Yogalehrerin ihre Erfahrung mit allen teilen. Am Freitag, dem Welt-Yoga-Tag, lädt sie deshalb an der alten Aare in Aarberg zu freien Yoga-Kursen ein.

Hannah Frei

Einatmen, ausatmen – die einfachste Sache der Welt, solange es unbewusst geschieht. Beim Yoga hingegen ist Bewusstsein gefragt. Wie fliesst die Luft? Welcher Körperteil vermag sie zu bewegen? Und was macht die Atmung eigentlich mit unserem Geist?

Diesen Fragen muss man sich stellen, wenn man eine Yoga-Stunde durchhalten will. So auch in den Lektionen von Yogalehrerin Myriam Schnepf, die seit drei Jahren im «Yogaarberg» am Aareggdamm in Aarberg unterrichtet. Auf allen vieren, in der sogenannten Vierfüsserstellung, leitet sie die Kursteilnehmerinnen an, die Atmung mit sanften Bewegungen zu vereinen.

Beim Einatmen steigt die linke Hand nach oben, das rechte Bein nach hinten. Ausatmen, zurückkehren, zu sich finden. Und: «Die Gedanken ausschalten, nichts planen oder organisieren, sondern sich bewusst auf den Moment konzentrieren», sagt sie.

**Vom Kampfsport zum Yoga**

Eigentlich hat die heute 48-jährige Myriam Schnepf Politikwis-

**Myriam Schnepf:**  
«Während den Übungen soll man nichts planen, sondern sich auf den Moment konzentrieren.»  
PETER SAMUEL  
JAGGI



senschaften studiert, verbrachte viel Zeit im Büro. Wenn sie Sport machte, musste es vorwärts gehen – schnell und effizient. Joggen, Kampfsport, Kraftübungen. Mit 28 Jahren fing sie jedoch an, nach einer anderen Form der Bewegung zu suchen, nach etwas Ruhigerem. Und so versuchte sie

sich in einer Yoga-Stunde. «Als ich das erste Mal Yoga machte, habe ich lediglich eine Minute lang nicht studiert, nicht nachgedacht, und diese eine Minute war unglaublich erholsam», sagt sie. Danach stand für sie fest: Yoga wird von nun an zu ihrem Alltag gehören.

Zwölf Jahre später liess sie sich dann zur Yogalehrerin ausbilden. Und seit vier Jahren verdient sie ihren Lebensunterhalt mit den Yogastunden – und ein paar Lektionen Aqua-Fitness. «Knapp, aber es reicht», sagt sie. Nach Aarberg kam die gebürtige Waadtländerin wegen ihres Partners. Hier hat sie

sich in den vergangenen Jahren ein Netzwerk aus Yoga-Begeisterten aufgebaut. Die Kursteilnehmer sind immer in etwa dieselben, hauptsächlich Frauen über 40 Jahre.

**Gebrechen lindern**

Yoga hat auf Myriam Schnepf eine ausgleichende Wirkung: «Wenn ich ausgelaugt bin, komme ich durch Yoga wieder zu Kräften. Und wenn ich energiegeladener bin, erdet es mich.» Sie nutzt die Übungen aber auch, um Gebrechen zu lindern. Die meisten ihrer Kursteilnehmerinnen würden zu ihr kommen, weil sie irgendein Unwohlsein verspüren. Migräne, Rückenschmerzen oder einfach eine innere Unruhe. Und oft helfe ihnen Yoga. «Die Leute gehen danach zufrieden nach Hause. Und das ist, was mir als Lehrerin am meisten Freude bereitet.»

Doch geht es beim Yoga nicht auch um Spirituelles? Das muss nicht sein, sagt Schnepf. Yoga könne dabei helfen, den Zugang zum Spirituellen zu öffnen, «aber nur, wenn man es will».

All ihre positiven Erfahrungen mit Yoga will Schnepf am Freitag, dem Welt-Yoga-Tag, mit anderen

teilen. Deshalb organisiert sie gemeinsam mit Marianne Wyss und Loreto Gehri Duarte, ebenfalls Yogalehrerinnen aus Aarberg, einen Yoga-Tag an der alten Aare im Freien. Weltweit nahmen im letzten Jahr mehrere Hunderttausend Menschen am Welt-Yoga-Tag teil. Nun freut sich Schnepf darauf, dass in diesem Jahr auch Aarberg mitmachen wird.

**Programm**

- 9 bis 10 Uhr: **Ägyptisches Yoga** mit Myriam Schnepf
- 10.30 bis 11.30 Uhr: **Prana Flow Lunar** mit Marianne Wyss
- 16.30 bis 17.15 Uhr: **Kinderyoga** mit Loreto Gehri Duarte
- 17.30 bis 18.30 Uhr: **Prana Flow Solar** mit Marianne Wyss
- 19.00 bis 20.30 Uhr: **Fusion Yoga** mit allen drei Lehrerinnen

**Treffpunkt:** Alte Aare in Aarberg beim Spielplatz zwischen dem Verkehrsgarten und dem Philosophenweg. **Bei schlechtem Wetter** finden die Kurse im Yoga-Studio Pandoraflow am Heckenweg 29 statt. Eigene Yoga-Matte oder grosses Tuch mitbringen. haf

Reklame

**«HIER KOMMEN AUCH WIRTSCHAFTLICHE ASPEKTE DER REGION ZUR SPRACHE. DESHALB SIND WIR ABONNENT.»**

**KARIN & ULRICH ROTH  
ROTH IMMOBILIEN**

NEUE OPTIK  
PROBE LESEN  
FÜR NUR  
**FR. 1.-**  
PRO TAG

**BIELERTAGBLATT.CH/ABO**  
TEL. 0844 80 80 90

**Bieler Tagblatt**  
Vollständig informiert.

**Aus neuer Perspektive entdecken**

**Ligerz** Die zweite Veranstaltung des Führungs-Zyklus «Ortstermin Fachwerk» führt an den Bielersee in die Gemeinde Ligerz. Hier habe der Schutz der Landschaft und des architektonischen Erbes eine lange Tradition, schreibt die bernische Erziehungsdirektion in einer Mitteilung. Ohne das Engagement der Bevölkerung und ihrer Behörden wäre die kleine Gemeinde in den vergangenen Jahrzehnten von einer Bau- und Verkehrslawine erdrückt worden.

Als der Ausbau der Verkehrsanlagen aktuell wurde, erkämpfte sich die Gemeinde einen Strassen-Umfahrungstunnel und wider setzte sich dem Bahn-Doppelspur-ausbau. «Die Bezeichnung als eines der schönsten Ortsbilder der Schweiz verdient das Dorf auch heute noch», heisst es weiter. Aufgereiht entlang der gepflasterten Gassen wechseln sich einfache Rebhäuser mit stattlichen Herbsthäusern ab. Hinter den Fassaden verbergen sich zudem oftmals wahre Schmuckstücke. Am Samstag, 22. Juni, präsentieren drei verschiedene Führungen mit ortskundigen Fachleuten das Dorf aus alter und neuer, bekannter und ungewohnter Perspektive.

- Siedlungsentwicklung und Ortsbildpflege in Ligerz: Führung mit Walter Rey (ehemaliger Ortsplaner) und Elisabeth Schneebberger (Denkmalpflege)
- Rebhäuser in Ligerz: Führung mit Heinrich Christoph Affolter (Bauernhausforscher, Denkmalpflege) und Adrian Bürgi (Haus-eigentümer)
- Oberdorf Ligerz, früher und heute: Führung mit Ulrich Berger (ehemaliger Gemeindepräsident). mt

**Info:** Samstag 22. Juni, Führungen um 11.15, 13.15 und 14.15 Uhr (Dauer je zirka 45 Minuten). Treffpunkt: Infostand Bärenplatz, Ligerz.

**Fünf vor zwölf bei der Schulraumplanung**

**Studen** Der Sportplatz Neufeld Aegerten hat an der Gemeindeversammlung in Studen für viele Wortmeldungen gesorgt. Und die Schulanlage Längacker wird um ein Provisorium erweitert.

Ab Sommer 2020 fehlen in den heutigen Schulgebäuden in Studen gleich mehrere Klassenzimmer mit Gruppenräumen. Die bestehenden Schulhäuser sind ausgelastet und es gibt keine Raumreserven mehr. Die Schulanlage Längacker soll deshalb um ein Provisorium erweitert werden. Dieses wird in Rekordzeit geplant und gebaut werden müssen.

Eine Ablehnung des 3,2 Millionen Franken hohen Kredites für die Erstellung des Schulprovisoriums war daher für die 89 an der Gemeindeversammlung anwesenden Stimmberechtigten keine Option. Der geplante zweigeschossige Holzbau ist auf eine Lebensdauer von zehn Jahren ausgelegt. So verbleibe genügend Planungsspielraum, um allfällige Erweiterungen oder ein Neubau der Schulanlage Längacker seriös zu planen, erklärte der zuständige Gemeinderat Markus Flück.

Schulcontainer oder eine temporäre Einmietung in leere Räumlichkeiten im Dorf habe der Rat geprüft. «Dies wäre noch teurer gekommen und bis Sommer 2020 nicht realisierbar», so Flück weiter. Einstimmig genehmigte die Versammlung den notwendigen Kredit für den Neubau.

**Keine Einstimmigkeit mehr**

Bei der geplanten Neuausrichtung der Finanzierung und Bewirtschaftung der Sportanlagen Neufeld in Aegerten war es dann mit der Einstimmigkeit vorbei. Künftig wird die Gemeinde Stu-

den einen fixen jährlichen Betrag in eine Spezialkasse einzahlen. Ab 2022 sind dies nach einer Übergangsphase 35 000 Franken.

Weitere Beträge bezahlen anteilmässig der Fussballverein und die Gemeinden Brügg und Aegerten. Damit soll die Finanzierung des Unterhaltes und des Betriebes der Sportanlagen Neufeld langfristig sichergestellt werden. Die Gemeinde wird in der neu geschaffenen Sportplatzkommission Einsitz nehmen.

**Ja zum «puren Luxus»**

In verschiedenen Voten wurde die Bevorzugung des Fussballvereins kritisiert. Andere Sportvereine würden es alleine und ohne Unterstützung der Gemeinde schaffen. «Luxus pur» und «zu teuer» sei das Vorhaben, monierten verschiedene Redner. Bei 23 Gegenstimmen sagte die Versammlung am Schluss dennoch Ja zur Neuausrichtung der Sportanlagen und den wiederkehrenden Beiträgen.

Zur Nebensache verkam der gute Rechnungsabschluss 2018. Ganze 1,5 Millionen Franken mehr als budgetiert blieben am Jahresende in der Kasse übrig. Zurückzuführen ist dies auf hohe Steuererträge von juristischen Personen aus den Vorjahren. Damit belaufen sich die Gewinne der Gemeinde in den letzten drei Jahren auf 3,86 Millionen Franken. Heinz Kofmel

**Rechnung 2018**

<b>Aufwand</b>	14 012 500
<b>Ertrag</b>	15 282 574
<b>Gewinn</b>	1 270 074
<b>Nettoinvestitionen</b>	866 089
<b>Steuerfuss</b>	172

H.K.