

SAUNA-YOGA-INSTRUKTORIN

— Trix Eggmann, 50, Fitness Island, Bronschhofen SG —

Die Gäste hetzen gestresst von ihren Terminen zur Stunde von Trix Eggmann, eilen in den Raum und – kommen zur Ruhe. «Das Licht, der trockene Salzstaub in der Luft, die warme Temperatur und die sanfte Musik lassen sie herunterfahren», sagt die Instruktorin. «Sie werden wie Weichkäse, schmelzen von

Minute zu Minute mehr auf der Matte vor sich hin.» In solchen Momenten hat Eggmann ihr Ziel erreicht. Dennoch ist eine Sauna-Yoga-Lektion nicht einfach Erholung. Die Teilnehmenden strecken und biegen sich, um ihre Muskeln zu dehnen und Verspannungen zu lösen. Im Sauna-Yoga – andernorts auch

Hot Yoga genannt – treffen sich Anfänger und Sportkanoniker, Zwanzig- bis über Achtzigjährige. Mindestens anderthalb Liter Wasser sollten sie trinken, damit der Kreislauf stabil bleibt. Eggmann macht die Übungen vor, geht danach zu allen hin, optimiert die Haltungen Einzelner, zeigt, wer mehr leisten

dürfte und wer eher etwas zurückhaltender sein muss während ihr selbst der Schweiß über den Körper perlt. Da Eggmanns Sauna-Yoga jeweils im Salzraum stattfindet, werden Luft und Haut gereinigt, das Immunsystem wird gestärkt. Menschen haben wieder Energie für den Alltag.»



40°C

Luftfeuchtigkeit 40%