



Hauptausgabe

20 Minuten Zürich
8004 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 172'411
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Themen-Nr.: 343.008
Abo-Nr.: 1093638
Seite: 6
Fläche: 17'752 mm²

«Yoga im Gefängnis ist ideal, weil es den Kopf leert»

LUZERN. Seit kurzem können Insassen eines Gefängnisses Yogakurse besuchen. Der Lehrer hat gute Erfahrungsgemacht.

Die Migros Klubschule Luzern bietet auch öffentlichen Institutionen wie etwa Gefängnissen Kurse an. Darum unterrichtet Beat Wicki in einem Zentralschweizer Gefängnis die Insassen in Yoga, wie das «Migros Magazin» berichtet. Er ist diplomierter Sozialarbeiter und international zertifizierter Yogalehrer. Die Lektionen finden einmal pro Woche statt. Der Kurs läuft erst seit rund einem halben Jahr. «Wir haben mit einem Probeangebot ge-



Beat Wicki bringt Häftlingen Yoga bei. DANNY SCHULTHESS
Umfrage: Würden Sie im Gefängnis Yoga machen?

startet, das neun Personen nutzen», sagt Wicki gegenüber 20 Minuten. «Yoga ist ideal für Gefangene, weil es den Kopf leert.» Die Teilneh-

mer, eher ältere Personen, seien psychisch belastet und hätten auch körperliche Beschwerden. «Ich merke, dass die Gefangenen Fortschritte

machen und es ihnen besser geht. Das bemerken auch andere Gefangene.»

In diesen Yogalektionen gelten aber spezielle Regeln: «Hier werden die Kursteilnehmer nicht wie im Yoga üblich per Du angesprochen, sondern gesiezt», sagt Wicki. Auch persönliche Gespräche seien nicht erlaubt. Die verbale Kommunikation beschränke sich auf Fragen zum Yoga oder dessen Philosophie.

Bevor Wicki eine Stunde starten kann, muss er Türschleusen durchlaufen. Dann bereitet er seine Lektion in der Turnhalle vor, bevor die Teilnehmer mit Yoga entspannen können. Die Kurse sind für die Häftlinge kostenpflichtig. DAG