

# «Yoga hilft dem Menschen, seine Gedanken zu beruhigen»



Die Yoga-Lehrerin Agi Hirschi zeigt in ihrem sympathischen Kurslokal den «Helden».

Bild: Hans Rechsteiner

**Agi Hirschi wohnt in Widen und leitet im Schlosspark Mühlenhof in Wohlen und in Berikon unterschiedliche thematische Yoga-Kurse. Ihre Gruppen von Jung bis 60plus sind begeistert, denn sie ist eine einnehmende Persönlichkeit und hat Charisma. Während der Coronakrise ist sie zur Sympathieträgerin geworden.**

Agi Hirschi ist eine interessante Frau. Aufgewachsen ist sie in Dottikon, sie ist Mutter von zwei erwachsenen Töchtern. Sie hat erst eine kaufmännische Grundausbildung absolviert und war neben der Familienarbeit immer «auf dem Büro» berufstätig. Ihre grosse Zäsur erfolgte nach einer einschneidenden familiären Veränderung, als sie fünfzig war. Hirschi hat ihren neuen Weg gefunden und Yoga für sich entdeckt. Sie ist ihn konsequent für sich selber gegangen.

2008 begann Agi Hirschi ihre vierjährige Yoga-Ausbildung in Biel, die ersten zwei Jahre galten der Anatomie, es folgten anschliessend Yoga-Philosophie und der Schwerpunkt Körperübungen – Atem und Bewegung werden miteinander verbunden, das Resultat ergibt einen ruhigen Geist. Angehängt hat sie noch ein Jahr spezifische Ausbildung in Yoga-Therapie, die Befähigung für therapeutische Begleitung im Einzelunterricht. Dabei wird ein individuelles Programm erarbeitet, das für diese Person stimmen soll: eigenes Körperverhalten und entsprechende Bewegungen und Übungen, die jederzeit individuell zu Hause ausgeführt werden können, zur

eigenen, selbst gewählten Zeit: am Morgen oder am Abend, im Büro, in der Mittagspause oder auch im Park draussen.

## «Yoga ist kein Sport, Yoga ist Prävention»

Agi Hirschi ist eine geerdete Frau. Für sie ist Yoga kein Sport, sondern eine Methode, die hilft, den Geist zu beruhigen als Vorbereitung für Meditation und Entspannung. Die empfohlenen Körperübungen heissen «Asanas». Die Übungen beruhigen das eigene Gedankenkarussel. Die Methode: Atmung und Bewegung miteinander zu verbinden hilft, die Gedanken zu beruhigen und zu verlangsamen und führt zur Ausrichtung eines dritten Schritts: Stille, Meditation, Entspannung. Das ist das Geschenk.

Agi Hirschi führt aktuell fünf Gruppen. Im Yoga60plus ist die älteste Teilnehmerin 87-jährig, sie kommt seit acht Jahren. Viele besuchen die Gruppenstunden mit dem Velo oder zu Fuss. «Wir sind so jung, wie wir uns fühlen», kommentiert sie freudig. Legender gehen die Frauen nachher in schöner Verbundenheit zum «Kafi» und tauschen sich aus über Gott und die Welt, so lebenserfahren wie sie sind.

Neu startet in diesem Quartal eine Gruppe jüngerer Leute, die für ein dynamisches Üben parat sind. Neu für Wohlen ist auch das Schwangerschafts-Yoga, das Hirschi seit Jahren in Berikon unterrichtet. Daran schliesst, sobald das Baby da ist, Rückbildungs-Yoga an zur Stärkung des Beckenbodens.

Und in Gruppen trifft man sich spontan auch mal im Wald oder sonstwo in der freien Natur.

## Yoga-Kurse auf der Rigi oder auf Kreta

Seit acht Jahren führt Agi Hirschi für ein verlängertes Wochenende eine Gruppe Mitte Juni ins Rigi Klösterli, für die Frauen ist es ein intensives Auseinandersetzen mit der Natur inmitten faszinierender Bergwelt. Yoga-Wochen auf Kreta sind jeweils Ende Oktober ein lange vorher ausgebuchtes Highlight zu zwölft. In einer wunderschönen Anlage ganz für sie allein im Süden von Kreta: in Mirtos.

In der aufgezwungenen Coronapause hat Agi Hirschi spontan die Idee entwickelt, Yoga-Übungen auf Video aufzunehmen und über Youtube an ihre Kursteilnehmerinnen zu verschicken, mit Entspannungsübungen und Meditation für alle, ganz einfach zu Hause nachzumachen. Das Feedback war gewaltig und positiv. «Es freute meine Frauen, nur schon meine Stimme zu hören, sie haben so untereinander grosse Verbundenheit gespürt», resümiert sie. Und sie kann sich vorstellen, diesen neuen Zweig ins Angebot einzubauen, allerdings intern, nicht allgemein zugänglich.

Aber jetzt grad freut sich Agi Hirschi sehr, endlich wieder physische Kontakte zu erleben – und ihre Frauen freuen sich auch. Männer wären übrigens herzlich willkommen, sie könnten auch eine eigene Gruppe bilden.

--hr