

«Mit dem Körper Frieden schliessen»

## Yoga for Slimmers

**Tief einatmen und den Bauch ganz gross machen. Was im Alltag möglichst vermieden wird, ist in den Yoga-Stunden bei Angela Croce ganz normal.**

VON FRANCA EVERT

In den zehn Lektionen «Yoga for Slimmers», für solche also, die abnehmen wollen, geht es «darum, mit dem Körper Frieden zu schliessen», erklärt die Südtalienerin. Als Kind selbst nicht im Reinen mit ihrem Körper, fand sie später durch Yoga nicht nur Zugang zu ihrem eigenen Körper, sondern auch neue Energien und Raum, sich zu entspannen. Sie lernte sich und ihre «Problemzonen» lieben und schätzen. Sie war erschüttert, als ein Bekannter ihr von seinen Vorbehalten erzählte: Gerne würde er ins Yoga gehen, er traue sich aber nicht. Wegen seines Übergewichts. Dieses Gespräch bestätigte Angela Croce darin, «Yoga for Slimmers» – eine Idee aus Amerika – auch in der Schweiz anzubieten.

Jeder der 10 Yoga-Abende widmet sich einem Thema, das den Prozess des Abnehmens unterstützen soll. Es geht um positive Kom-

munikation, um positive Energie durch Nahrung, ums Lieben und Verzeihen, um die Wahrnehmung der Umwelt und sich selbst. Unterstützt werden diese Ziele durch einfache Yogastellungen und Atmungstechniken, die den Körper dehnen, öffnen, beruhigen und die Verdauung anregen sollen. «Mit Yoga Gewicht verlieren bedeutet, einen schönen Weg zu nehmen», erklärt Angela Croce. Nach einer ersten schweisstreibenden Probelektion scheint dieser «schöne Weg» zwar noch etwas steinig, aber wenn Angela Croce dazu auffordert, das eigene Knie zu küssen, kann man sich plötzlich vorstellen, dass man selbst bald nicht mehr über diese Geste lacht, sondern sie plötzlich ganz selbstverständlich findet. Oder wie es Angela Croce, lic. phil I, dipl. Yoga-Instruktorin, formuliert: «Man lernt Geduld, der Körper braucht seine Zeit.» ■



**Yoga for Slimmers**  
079 214 47 33  
<http://www.yogaforlife.ch>  
10 Lektionen: CHF 250.–

«dickepost»

Stimmen und Meinungen zu den bisherigen Ausgaben von saps.ch, dem Magazin der Schweizerischen Adipositas-Stiftung SAPS:

Sehr gut!

»» Dr. med. H.G., Solothurn

Ihre Übersicht der Selbsthilfegruppen hat mir sehr geholfen. Die Informationen sind nützlich, wenn man sieht, an wen man sich wenden kann.

»» R.W., Ermatingen

Danke für Ihren Einsatz. Ich freue mich jeweils auf die neue Nummer.

»» H.P., Zürich

Interessant fand ich die Hinweise auf Rezepte im Internet. Es ist nicht leicht, mit wenig Kalorien und auch noch abwechslungsreich zu kochen.

»» S.M., Bad Ragaz

Sie bringen zu viele Hinweise auf das Internet. Ich habe keinen Computer, das bringt mir nichts und ich ärgere mich.

»» Ph.K., Bischofszell

Möglichst kurze, prägnante Meinungsäusserungen schicken Sie bitte an [info@saps.ch](mailto:info@saps.ch), Stichwort «Dicke Post» oder an SAPS/Dicke Post, Tödistrasse 48, 8002 Zürich.

**dickepost**

ANZEIGEN

**Schon von der Auto-waschdiät gehört?**

**eBalance.ch**  
Leichter abnehmen mit NZZ Online.

**b u o n a v i t a**  
...wer geniesst, hat mehr vom Leben!

**Seminar-Ferien zur Stoffwechselregulation**

körperliches und seelisches Wohlbefinden u. Wunschgewicht

**Ernährungsumstellung statt Diät**

[www.buonavita.ch](http://www.buonavita.ch)  
Tel. 052 301 14 27  
Seewadelstr. 7c, 8444 Henggart

**Normal essen und doch abnehmen?**

**Eine neue Diät – Nein!**

- keine einseitige Ernährung
- kein Kalorien zählen

Die Lösung heisst LowCarb, was eigentlich eine Ernährungsumstellung ist.

**Wir führen diverse Produkte wie:**  
Teigwaren, Brot, Kuchen, Guetzli, Getränke, Schokoladen, Schleckwaren, Protein, Nahrungszusätze und vieles mehr!

**Produkte erhalten Sie hier:**  
LowCarbShop Schweiz, Schlossgasse 22, 8003 Zürich  
[www.lowcarb-shop.ch](http://www.lowcarb-shop.ch), [lowcarbshop@bluewin.ch](mailto:lowcarbshop@bluewin.ch)