

Im Sonnengruss über den See gleiten

Nidau Mit Stand-Up-Paddle-Boards lässt sich nicht nur auf dem Bielersee paddeln – sie eignen sich auch für Yogaübungen. Kursorganisatorin Nicole Gumy zieht die Natur einem stickigen Studio vor.

Carmen Stalder

Auf allen Seen und Flüssen sind im Sommer die stehenden Paddler auf ihren Brettern zu sehen. Die Wassersportart Stand-Up-Paddling (SUP) erlebte in den letzten Jahren in der Schweiz einen Höhenflug. Doch auf dem Board kann man nicht nur stehen – man kann darauf auch Yoga praktizieren.

Beim sogenannten SUP-Yoga werden zwei Trendsportarten kombiniert. Denn auch Yoga ist eine boomende Freizeitbeschäftigung, allein in Biel und Nidau gibt es Dutzende Studios. Genau diese Verbindung aus Yoga und Wasser hat es der Bielerin Nicole Gumy angetan. Für den Sommer hat sie deshalb Yogakurse auf dem Bielersee organisiert – ausgehend vom Barkenhafen in Nidau.

«Beim SUP-Yoga ist man nahe an der Natur statt im stickigen Studio», sagt Gumy. Die Psychologiestudentin besucht seit zwei Jahren Yogastunden. Im letzten Sommer hat sie zum ersten Mal SUP-Yoga ausprobiert – und war sofort begeistert. «Diese ruhige Stimmung am Morgen auf dem See ist einfach wunderschön.» Das Plätschern des Wassers wirke ausserdem sehr beruhigend.

Geeignet für Anfänger

Nun finden bis im September dreimal wöchentlich von Gumy organisierte Kurse statt (siehe Infobox). Diese seien für alle geeignet, sagt sie. «Es können auch diejenigen mitmachen, die weder Yoga noch Stand-Up-Paddling kennen.» Yoga-Verrenkungen wie der herabschauende Hund oder der Sonnengruss auf einem wackligen Brett – das klingt alles andere als einfach. «Es ist natürlich herausfordernder als normales Yoga», sagt Gumy. Doch davon solle sich niemand abschrecken lassen.

Auf dem Brett werden eher statische als dynamische Übungen gemacht. Denn bei hastigen Bewegungen besteht das Risiko, ins Wasser zu fallen. «Schlimmeres kann dabei allerdings nicht passieren», sagt die 27-Jährige.



«Der See hilft mir beim Entspannen», sagt Nicole Gumy. Sie organisiert Stand-Up-Paddling-Yoga-Kurse auf dem Bielersee. Tanja Lander

Die Sportart erfordere viel Konzentration, sei ein gutes Atemtraining, fördere die Beweglichkeit und die Rumpfmuskulatur. «Das Board zwingt einen dazu, die Posen richtig auszuführen», sagt Gumy. Stimmt die Balance nicht, gehts ab ins kühle Nass.

Innovation für den Bielersee

Zum wackligen Brett hinzu kommen Wellen und Strömungen im See, welche die Kursteilnehmer auseinanderdriften lassen. «Für die Anfänger führt es zu Stress, wenn sie die Lehrerin oder den Lehrer aus dem Blick verlieren», sagt Gumy. Aus diesem Grund will sie eine Plattform kaufen, an der bis zu acht Boards befestigt werden können. Diese sorgt zudem für mehr Stabilität.

Um Geld für die 2500 Franken teure Andockstation zusammenzubekommen, hat Gumy eine Sammelaktion auf der Crowdfundingplattform «We Make It» ge-

SUP-Yoga Biel

- Seit gestern und bis September wird am **Barkenhafen in Nidau** SUP-Yoga angeboten.
- Die Kurse finden jeweils am **Montag** (9.45 Uhr), **Mittwoch** (18.45 Uhr) und **Freitag** (12 Uhr) statt.
- Wer eine Lektion besuchen möchte, muss sich **anmelden**.
- Eine Yogalektion (1 Stunde plus 30 Minuten Paddeln) inklusive Brett kostet **30 Franken**. *csf*

Link: www.supyogabel.ch

startet. Eine solche Station fürs SUP-Yoga werde bislang in der Schweiz nirgends angeboten. «Es wäre toll, diese Innovation auf den Bielersee zu bringen.»

Unterstützt wird Nicole Gumy vom Surfladen Sunset Shop am Nidauer Barkenhafen. Dort können Bretter fürs Stand-Up-Paddling und SUP-Yoga ausgeliehen werden. Künftig sollen sogar Boards speziell fürs Yoga im Angebot stehen: Diese verfügen über zwei Griffe, die mehr Halt bieten, sowie eine Halterung für das Paddel, das während den Übungen nicht benötigt wird.

Neuland für Yogalehrer

Für die Yogastunden auf dem Wasser hat Gumy Lehrerinnen und Lehrer aus der Region angeschrieben. «Ich finde es wichtig,

dass verschiedene Yogastile angeboten werden», sagt sie. Beim SUP-Yoga gehe es vor allem um die körperliche Bewegung und weniger um das Spirituelle, das in einigen Yogastunden zelebriert wird.

Vier Frauen und ein Mann haben zugesagt und geben nun die aussergewöhnlichen Yogastunden. Erfahrung mit den Stand-Up-Paddle-Boards haben sie allerdings noch nicht. «Sie haben mir gesagt, dass sie wohl selbst noch üben müssen», sagt Gumy lachend. Das sei jedoch kein Problem. Denn: «Die Freude steht im Fokus.» Diese Saison gehe es darum, das SUP-Yoga in der Region bekannt und beliebt zu machen.

Weitere Bilder in der Galerie: www.bielertagblatt.ch/supyoga