



## Stellungnahme der Yoga Berufsverbände zu den vom Bundesrat erlassenen, verschärften Massnahmen und Verordnungen vom 18. Dezember 2020

Sehr geehrter Bundesrat

Sehr geehrte Verantwortliche im BAG, BASPO und Swiss Olympics

Sehr geehrte Verantwortliche der kantonalen Gesundheitsdirektionen

Die am 18. Dezember 2020 vom Bundesrat erlassenen verschärften Massnahmen, Sport- und Fitnessbetriebe vom 22. Dezember 2020 bis 22. Januar 2021 zu schliessen, können die Yogaverbände in der Schweiz nicht nachvollziehen und fordern deshalb die Aufhebung dieser unverhältnismässig scharfen Massnahmen für Yogastudios auf Anfang Januar 2021.

In den Yogastudios werden ausschliesslich Yoga und die dazu gehörenden Praktiken wie z.B. Meditation, in einem geordneten System d.h. nach Stundenplan und mit Anmeldung der Teilnehmenden angeboten.

Wer Yoga praktiziert ist am ganzheitlichen Üben d.h. Körper, Geist und Seele interessiert und das bedeutet auch einen achtsamen Umgang mit sich und seiner Umgebung zu pflegen. Dies wird auch im Yoga Unterricht vermittelt. Unsere Mitglieder sind sich ihrer Verantwortung sehr bewusst, deshalb haben die Yogastudios die Schutzkonzepte der letzten Monate gewissenhaft und mit Erfolg umgesetzt.

Es sind viele Rückmeldungen eingegangen, dass seit der Wiedereröffnung im Mai keine Ansteckungen in den Studios stattgefunden haben. Dies lässt sich gut kontrollieren, Yogalehrerinnen und Yogalehrer führen Buch über die Teilnehmenden und haben die Kontaktdaten aller Teilnehmenden, welche in konstanten Gruppen, normalerweise über lange Zeiträume, zusammen praktizieren. Teilnehmende werden von der Kursleitung aufgefordert, sie zu informieren, wenn ein positiver Test oder eine Quarantänezeit angeordnet wurde und sie deshalb nicht mehr am Unterricht teilnehmen können. So kann die Kursleitung bei Bedarf handeln. Wir sind überzeugt, dass Yoga praktizieren in einem gut durchlüfteten Raum (mit Fenster) unter strikter Einhaltung der Hygiene- und Abstandregeln gemäss den bestehenden Schutzkonzepten, keine Ansteckungsgefahr darstellt, sondern im Gegenteil die Teilnehmenden ihren Körper trainieren, Stress abbauen und vor allem ihr Immunsystem nachweislich stärken und somit ihre ganzheitliche Gesundheit verbessern.

Die zahlreichen Rückmeldungen von Kursteilnehmenden sind relevant. Sie sind ausserordentlich dankbar, in dieser fordernden Zeit, trotz verschärfter Regeln weiterhin Yoga praktizieren zu können und damit ihre Anspannungen im Körper, Geist und Psyche zu lösen, um danach wieder gestärkt den Alltag angehen zu können. Es ist durch unzählige wissenschaftliche Studien belegt, dass Yoga Stress reduziert, das Immunsystem wesentlich stärkt, eine positive Auswirkung auf die Psyche hat und den allgemeinen Gesundheitszustand verbessert.



Schweizer Yogaverband  
Association Suisse de Yoga  
Associazione Svizzera di Yoga  
Swiss Yoga Association



yoga  
schweiz suisse svizzera

Es sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die meditativen Bewegungsformen, von denen Yoga mit hierzulande rund 300'000 Praktizierenden mit Abstand die bedeutendste ist, in ganz beträchtlichem Mass zur Volksgesundheit beitragen kann, und zwar gerade in Bevölkerungsgruppen, die durch den herkömmlichen Sport kaum erreicht werden.

Wir hoffen, dass die Verantwortlichen den Wert der meditativen Bewegungsformen, im Speziellen Yoga, erkennen und Yoga ab dem 4. Januar 2021 bereits wieder auf die Liste der erlaubten Aktivitäten stellen.

27. Dezember 2020

Die Präsidenten der Yoga Berufsverbände

Roland Haag  
Schweizer Yogaverband

Susanne Kienberger  
Iyengar Yoga Schweiz

Naomi King  
für den Yoga-Schweiz-Vorstand