

# YOGA!

Das Magazin

Mit Informationen  
von Yoga Schweiz

yoga

schweiz suisse svizzera

**Montreux**

Yoga und Maischnee

**Netanel Goldberg**

Mit Musik Herzen berühren

**Ayurveda**

Akutmittel gegen Stress

**Chiara Castellan**






# Maischnee

## Yoga Retreat hoch über dem Genfersee

Keine Kälte, keine nassen Füße – stattdessen weisse Felder im Mai erleben und dabei beim Einatmen die Nase mit einem betörenden Duft verwöhnen. «Maischnee», so werden die wilden Narzissen genannt, die seit Jahrzehnten auf den Anhöhen von Montreux und Vevey blühen. Mit ihrer weissen Blütenpracht sind sie das Naturereignis der Region.

 Text: Senta Graf





**W**ir fühlen uns von Beginn an wie in einer anderen Zeit, ja wie in einem Märchen, in diesem palastähnlichen und geschichtsträchtigen Gebäude. Das Yoga Retreat findet im Caux Palace statt, einem wahren architektonischen Juwel oberhalb von Montreux.

Das Caux Palace hat eine lange und faszinierende Geschichte, geprägt vom Luxus der Belle Époque und den Höhen und Tiefen des 20. Jahrhunderts. Bekannt für seine einmalige Architektur, die langen Gänge und die besondere Atmosphäre, steht unser Yogaort heute als Symbol für Frieden, Versöhnung und internationale Zusammenarbeit. Das Hotel zieht Menschen an, die sich für eine bessere Zukunft einsetzen.

### Opulente Architektur

Das Hotel Caux Palace wurde 1900 während der Belle Époque errichtet, einer Zeit des Wohlstands, der kulturellen Blüte und des Fortschritts. Die luxuriöse und opulente Architektur spiegelt diese Epoche wider. In den ersten Jahrzehnten war das Hotel ein beliebtes Ziel für wohlhabende Reisende und bot luxuriöse Annehmlichkeiten sowie atemberaubende Ausblicke auf den Genfersee und die umliegenden Alpen. Unter den vielen illustren Gästen war auch der Maharadscha von Baroda. Er verlangte, dass alle Möbel in seiner Suite aus Lemon Tree seien, als Abwehr gegen Moskitos. Das Zimmer riecht bis heute leicht zitronig.

Zu Beginn des Zweiten Weltkrieges musste das Hotel Insolvenz anmelden. Die Schweizer Regierung nutzte das Gebäude zunächst zur Internierung britischer Kriegsgefangener. Später diente es als Asylzentrum für italienische Flüchtlinge und wurde schliesslich Zufluchtsort für 1670 jüdische Menschen aus Ungarn.





## Ort der Versöhnung

Das Caux Palace wurde später ein Bezugspunkt für Aussöhnung und Vertrauensbildung. So trafen sich nach den Atomangriffen von Hiroshima und Nagasaki Politiker hier, um gegenseitiges Verständnis und Vertrauen aufzubauen.

Das Hotellerieangebot wurde erweitert, um Gruppen ganzjährig zu empfangen. Seit der Partnerschaft mit der Schweizerischen Hotelfachschule bieten das Caux Palace und die Villa Maria einen einzigartigen Rahmen für Veranstaltungen und Konferenzen.

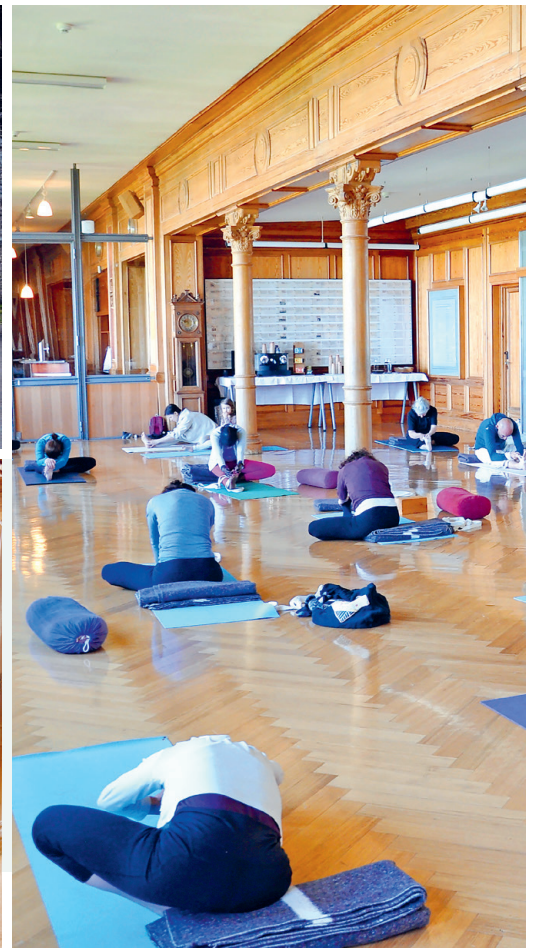
## OM und Frieden

Wer traditionelle Yogastile übt, kommt am Thema Frieden nicht vorbei. Die meisten Yoginis und Yogis haben schon mal «Om Shanti» gesungen. Shanti, aus dem Sanskrit übersetzt, bedeutet so viel wie «tiefer innerer Frieden». Yoga wird mit dem Erreichen von innerem Frieden und Einheit assoziiert.

Yoga, oft übersetzt als «Einheit», bedeutet nicht, dass alle gleich sind oder einer Meinung sein müssen. Vielmehr geht es darum, dass alle zusammengehören und gemeinsam die Erfahrung des Lebens teilen. Durch die Praxis von Yoga streben Menschen danach, diesen Zustand der Einheit und des Friedens zu erreichen. So passt das Yogaretreat bestens zur Ausrichtung des Hotels, in dem der globale Friedens- und Versöhnungsprozess weiterhin eine wichtige Rolle spielt.

«Beim Yoga geht es um inneren Frieden und Einheit.»





Fotos: © Montreux-Vevvey Tourisme

## «Open your chest!»

Das Yogaretreat bietet nicht nur die einmalige Gelegenheit, Yoga in einer aussergewöhnlichen Umgebung zu praktizieren, sondern auch Iyengar Yoga kennenzulernen. Die zertifizierte Iyengar-Yogalehrerin Gaëtane praktiziert seit fast 20 Jahren Yoga und vermittelt ihre Leidenschaft mit Begeisterung.

Die Hatha-Yoga-Methode wurde vom indischen Yogameister B.K.S Iyengar (1914–2018) entwickelt und legt besonderes Augenmerk auf die Ausrichtung des Körpers. Die Stellungen werden mit persönlichen Korrekturen und dem Einsatz von Hilfsmitteln wie Stuhl, Polster, Gurt oder Decken an die individuellen Bedürfnisse jeder Person angepasst. Iyengar Yoga ist ein präziser und anspruchsvoller Yogastil, der an der Dehnung und Öffnung des Körpers, seiner Flexibilität und seiner Kräftigung arbeitet. Da wir uns auf Englisch als Unterrichtssprache geeinigt haben, wird «open your chest» (öffnet euren Brustraum) das geflügelte Wort des Wochenendes.

## Internationale Gruppe

Wir praktizieren Yoga sowohl im prächtigen Belle-Époque-Saal als auch im Freien. Die Morgenpraxis im Garten mit Blick auf den Genfersee ist schwer zu überbieten. «OMG, amazing, most beautiful landscape» (Oh mein Gott, fantastisch, allerschönste Landschaft) – so tönen die Beiträge auf den Social-Media-Plattformen vor der Praxis.

Die Teilnehmenden sind, wie das im Caux üblich ist, international und vielfältig, was zu einem bereichernden Austausch und einer besonderen Gemeinschaft führt. Eine Teilnehmerin ist extra aus den USA eingeflogen, besucht mit Freundinnen das Retreat und schenkt sich zu ihrem Geburtstag Ferien in der Schweiz. So singen wir nicht nur «Om Shanti», sondern auch «Happy Birthday». Die Kerze brennt auf einem glutenfreien Küchlein, da nicht nur in den Asanas, sondern auch beim Essen die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt werden. Die Initiantin des Retreats hat auch das auf wundersame Art liebevoll hingekriegt. Wir geniessen das feine Essen, tauschen spannende Lebensgeschichten aus und beim Üben des «Doppelhundes» in der Yogapraxis gibt es viel zu Lachen.





## Wildkräuter-Tour

Ganz speziell ist die «Gehmeditation» in den «Maischnee». Eine «Kräuterfrau» begleitet uns, um Hintergrundwissen zu den Narzissen und den essbaren Wildpflanzen zu vermitteln. Achtsam sammeln wir einige Kräuter, aus denen wir ein wunderbares Zvieri zaubern. Natürlich bringen – Instagram und TikTok sei Dank – weitere Menschen die einzigartigen weissen Wiesen in Echtzeit auf ihre digitalen Geräte. «Wow, was für ein Ort!», schwärmt die Amerikanerin. Und: «Wow, der Duft! Schade kann ich den nicht aufnehmen und posten.»

Echtes Erleben inklusive Narzissenduft ist zum Glück nur im Hier und Jetzt möglich. Deshalb sagte der Musiker Freddie Mercury (1946–1991) einmal: «If you want peace of mind, come to Montreux.; (Wenn du Seelenfrieden haben willst, komme nach Montreux.))»

Auch die Kräuterhäppchen, gekostet mit einem Glas bestem Weisswein

aus der Gegend, bleiben in bester Erinnerung. Die sechsblättrige Narzisse erinnert viele Leute an einen wegweisenden Stern. Sie steht daher sinnbildlich für Halt und Schönheit in dieser turbulenten Zeit und wartet darauf, bis sie im Mai wieder leuchten darf wie der Stern von Bethlehem an Weihnachten.



## Weitere Infos:

Das Narzissen-Yoga-Retreat findet auch nächstes Jahr wieder statt. Wer also selbst in die kraftvolle und inspirierende Energie eintauchen möchte, kann ab sofort den Aufenthalt vom **16. bis 18. Mai 2025** in Caux reservieren.

Reservation und Informationen zum Anlass:  
[www.espaceyogaiyengar.ch/week-end-caux-palace](http://www.espaceyogaiyengar.ch/week-end-caux-palace)

Informationen rund um die Narzissen:  
[www.narcisses.com](http://www.narcisses.com)

Das Retreat kann auch verschenkt werden. Entsprechende Gutscheine sind ebenfalls unter dem Reservationslink aufgeschaltet.