Junges Bern

Flying Yoga
Fliegen mit Sara Roth

Yoga in luftiger Höhe: Die Bernerin Sara Roth will dies in ihrem Studio in Köniz möglich machen. Wir haben die 27-Jährige besucht und mehr über diese spezielle Form des Yogas erfahren.

TEXT **ILARIA LONGO**

Elegant und graziös sieht es aus, wenn sich Sara Roth in einem Tuch in luftiger Höhe bewegt (Bild). Flying Yoga nennt sie die etwas andere Ausübung des klassischen Yogas. Im Ausland wird die Sportart schon lange unter dem Namen Anti-Gravity-Yoga praktiziert, doch in Bern ist das Angebot begrenzt. Bis jetzt, denn demnächst will Sara Roth in ihrem «Studio 4» in den Vidmarhallen 90-minütige Flying-Yoga-Lektionen anbieten. Weil in ihren Räumlichkeiten das entsprechende Gerüst fehlt, um die Tücher, mit denen die klassischen Übungen in der Luft absolviert werden, aufzuhängen, sammelt sie aktuell auf der Crowdfunding-Plattform 100-day.net Geld für ihr Projekt. Entdeckt hat die junge Bernerin diese Form des Yogas in Amsterdam. Noch heute reist sie regelmässig dorthin, um sich weiterzubilden. Die ehemalige Kunstturnerin macht seit neun Jahren Yoga, doch uns versichert sie: «Auch AnfängerInnen können Flying Yoga machen. Es fordert dich körperlich und konzentrationstechnisch heraus, stellt deine Welt wortwörtlich auf den Kopf.» Bei unserem Treffen haben wir uns in eines der Tücher gesetzt, das Sara Roth im Eingangsbereich aufgehängt hat und wir müssen zugeben, gekribbelt hat es schon ein wenig, als wir den Boden unter den Füssen nicht mehr gespürt haben: Ein durchaus angenehmes Gefühl, das man ab September im «Studio 4» auch selber erleben kann. 30 Prozent der benötigten Summe hat Sara Roth nämlich bereits, und es scheint als stünde ihrem luftigen Vorhaben nicht mehr viel im Weg.

Sommer-Wettbewerb

Gewinnen Sie
ein Goldvreneli

DER BERNERBÄR PRÄSENTIERT DEN SOMMERWETTBEWERB MIT ATTRAKTIVEN PREISEN!

In der heutigen Ausgabe beginnt der beliebte Bernerbär-Sommerwettbewerb: Jede Leserin/jeder Leser hat die einmalige Chance, hier mit ein wenig Glück pures Gold zu gewinnen!

Sommer, Sonne, Rätselzeit: Den ganzen Juli und August über läuft wieder der traditionelle Bernerbär-Wettbewerb, immer auf der letzten Seite. Jede Woche liegt eines der beliebten Goldvreneli im Tresor, jede Woche gibt es eine Gewinnerin oder einen Gewinner, die wir jeweils an dieser Stelle publizieren.

Und so funktionierts

Der untenstehende Bildausschnitt ist Teil eines Fotos im aktuellen Bernerbär. Finden Sie heraus, von welcher Seite der Bildausschnitt stammt (er kann auch Teil eines Inserates sein). Senden Sie die Lösung per Mail oder Post an den Bernerbär (siehe Talon rechts).

Gewinnerin der Vorwoche:
Annina Hegetschweiler, Zollikofen

Auf welcher Seite dieser Bernerbär-Ausgabe befindet sich dieser Bildausschnitt?

TALON «SOMMERWETTBEWERB»

AUF WELCHER SEITE BEFINDET SICH DIESES BILD IM AKTUELLEN BERNERBÄR?

ANTWORT:

NAME:

VORNAME:

STR./NR.:

PLZ/ORT:

TEL./NATEL:

E-MAIL:

Per **POSTKARTE** an: BERNERBÄR, «SOMMERWETTBEWERB», PF 5463, 3001 BERN, per **MAIL** an: quiz@bernerbaer.ch mit Betreff «SOMMERWETTBEWERB»

ANNAHMESCHLUSS: MONTAG, 5. AUGUST, 10.30 UHR

WICHTIG! Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklärt sich der Teilnehmer einverstanden damit, dass er als allfälliger Gewinner mit Bild und Name im Bernerbär publiziert wird! Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

PROMI GEBURTS-TAGE

CHARLOTTE CASIRAGHI
3. AUGUST 1986
Tochter von Prinzessin Caroline

Arnold Schwarzenegger, 30. Juli 1947 *(Österreichischer Schauspieler)*

Karina Berger, 30. Juli 1968 *(Miss Schweiz 1988)*

Hilary Swank, 30. Juli 1974 *(US-amerikanische Oscar-Preisträgerin)*

Jean Reno, 30. Juli 1948 *(Französischer Schauspieler)*

Geraldine Chaplin, 31. Juli 1944 *(US-amer.-britische Schauspielerin)*

Joanne K. Rowling, 31. Juli 1965 *(Britische Schriftstellerin)*

Martin Sheen, 3. August 1940 *(US-amerikanischer Schauspieler)*

Barack Obama, 4. August 1961 *(Präsident der Vereinigten Staaten)*

Helene Fischer, 5. August 1984 *(Deutsche Sängerin)*

peugeot.ch

NEUER PEUGEOT RCZ
ER WIRD SIE PACKEN

AKTIONSBEISPIEL MIT 39%-PREISVORTEIL - WEITERE ANGEBOTE IN IHRER LÖWEN-GARAGE IN MOOSSEEDORF:

Peugeot RCZ Brownstone 1.6 Turbo 200PS, Navigation, Lederinterieur, 19-Zoll-Alufelgen, Spezialmodell "Brownstone" Modelljahrgang 2012, 1. Inv. 04.2013, Kilometer ca. 5'000, Listenpreis brutto CHF 53'950.--, Aktionspreis neu NETTO CHF 32'900.-- = IHR VORTEIL CHF 21'050.--. Angebot gültig solange Vorrat auf Vorführwagen mit interner Nr. 113992.

NEUER PEUGEOT RCZ

PEUGEOT
MOTION & EMOTION

Abgebildetes Fahrzeug: Neuer Peugeot RCZ 1.6 THP 200 PS, mit Perlmutt-Lackierung, Dachbögen schwarz matt, Einparkhilfe vorne, 19"-Alufelgen TECHNICAL Hephais und Pack Vision als Sonderausstattung, CHF 43 950.–, Cash-Prämie CHF 1 000.–, Eintauschprämie CHF 2 000.–, Endpreis CHF 40 950.– **Verbrauch kombiniert 6,7 l/100 km, CO_2-Ausstoss 155 g/km, Energieeffizienzkategorie E. Allgemeine Geschäftsbedingungen:** Preise inkl. 8% MWSt. Gültig für Bestellungen vom 1.6. bis 31.8.2013. Ausschliesslich für Privatkunden und bei allen teilnehmenden Peugeot-Partnern. Angebot Eintauschprämie nur gültig, wenn Eintauschfahrzeug mind. 3 Monate auf Kunden eingelöst. **Allgemeine Verbrauchsangaben:** Der durchschnittliche CO_2-Ausstoss aller in der Schweiz verkauften Neuwagenmodelle beträgt 153 g/km. Technische und preisliche Änderungen sowie Druckfehler bleiben jederzeit vorbehalten.

LÖWEN-GARAGE AG - 2x IN BERN
HAUPTSITZ MOOSSEEDORF (vis-à-vis Shoppyland) + SERVICE-CENTER AM EIGERPLATZ IN BERN
www.loewen-garage.ch

SCHULANFANG

Neuheiten von Da Kine

Rucksack Campus Pack CHF 69.00
Rucksack Terminal Pack CHF 119.00

Hallenfussballschuhe Nike JR Mercurial CHF 75.00
Hallenschuhe Adidas Stabil CHF 70.00

BERN • NIEDERWANGEN
SHOPPYLAND • BIEL

VAUCHER SPORT SPECIALIST
www.vauchersport.ch
Tel. 031 981 22 22 INTERSPORT

CITROËN

Autopartner von YB

Citroën (Suisse) SA
Freiburgstrasse 447, 3018 Bern
citroen-bern.ch

KAUFGESUCH

GOLD ANKAUF
Schmuck, Uhren, Münzen, Altgold
Silbergeld, Besteck, Goldvreneli
BERN Johannes Müller Neuengasse 38
031 311 70 24 www.einrappen.ch

UMZÜGE

speditiv/sorgsam/preiswert
UMZÜGE
Müller Bern
Möbellift, GRATIS Zügelboxen
Seftigenstr. 115, Bern, 031 351 77 66
AHV + IV-Rabatt
www.profiumzuege.ch