

# Bäume mit allen Sinnen aktiv erleben

**Baumyoga** Die Zürcher Yoga-lehrerin Aquila Camenzind hilft Personen, Kraft aus Bäumen zu schöpfen.

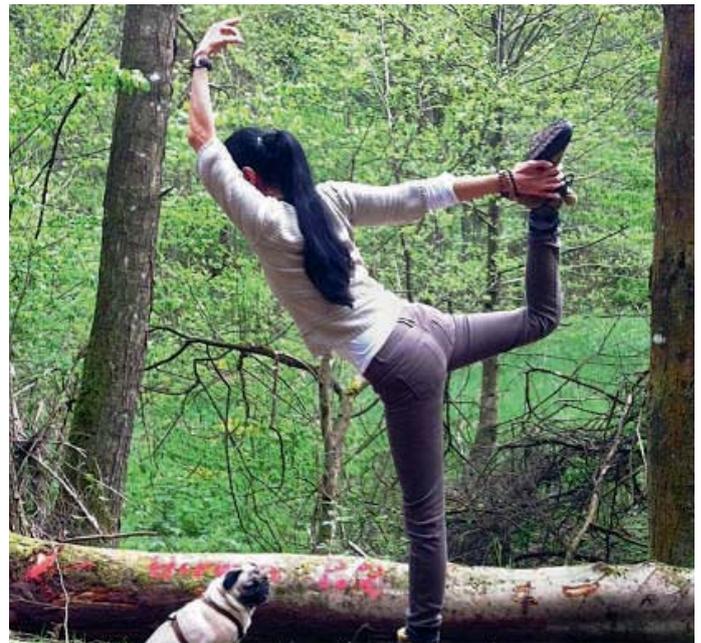
SUSANNA VANEK

Bäume haben die Menschen seit jeher fasziniert, wurden früher von vielen Kulturen gar als Gottheiten verehrt. Heute werden sie häufig noch als Symbol des Lebens verwendet, aktuell zum Beispiel an der Expo 2015 in Mailand mit dem Holzbau «Baum des Lebens». Einerseits sind sie tief in der Erde verwurzelt und können so manchen Sturm aushalten, andererseits streben ihre Äste nach dem Himmel, nach Licht. Kein Wunder also, gibt es im Yoga eine Übung, die sich «der Baum» nennt. Sie soll den Gleichgewichtssinn verbessern, stabilisieren, den Geist beruhigen und die Konzentrationsfähigkeit fördern.

Die Zürcher Yogalehrerin mit indischen Wurzeln, Aquila Camenzind, geht noch einen Schritt weiter. Sie praktiziert Baumyoga. «Es handelt sich dabei um ein achtsames Atmen in der Natur, um eine bewusste Sauerstoffaufnahme in der Yogatradition», erläutert sie. Die Übungen werden im Wald oder in der Umgebung von Bäumen praktiziert, damit man die Ruhe und die Kraft, die von ihnen ausgeht, aufnehmen kann. «Ich habe schon seit der Kindheit ein grosses Interesse am Wald und am Holz», meint Camenzind, «ich merkte, wie gut mit die Nähe zu Bäumen tut und begann, darüber zu recherchieren, mir Wissen über die Heilwirkung von Bäumen anzueignen. Die einzelnen Baumarten weisen durchaus Unterschiede auf, so kann man etwa bei der Eiche «auftanken», sie vermittelt Kraft und Ausdauer. Gemeinsam ist allen Bäumen, dass sie uns mit unseren Wurzeln verbinden, uns erden, uns Energie schenken und beruhigen. Das tut auch Yoga, und so kam mir eines in den Sinn, beides



Aquila Camenzind verbindet ihr Wissen über Bäume mit der Yogatradition. Foto: zvg



Nix für Stubenhocker: Baumyoga wird im Wald praktiziert. Foto: zvg

zu kombinieren, um die Wirkung zu verstärken.» Dass sie Übungen im Wald absolvierte, machte viele Menschen neugierig, deshalb hat sich Camenzind, die seit 17 Jahren erfolgreich als Yogalehrerin unterrichtet und zudem in Zürich das Geschäft Yoga-

store betreibt, entschieden, ihr Wissen auch an andere weiterzugeben. Im Moment ist sie dabei, Kursdaten festzulegen. Angedacht ist auch ein Workshop im Baumhaus in der Nähe des Sempachersees. Auf Wunsch sind auch Privatlektionen möglich.

**WEB-LINKS**

Weitere Infos  
[www.baumyoga.ch](http://www.baumyoga.ch)



DACH SPENGLER METALL FASSADE

**X-READY Walzblei selbstklebend**

Effizienter Schall- und Strahlenschutz für Wände und Türen

Scherrer Metec AG 8027 Zürich 044 208 90 60 [www.scherrer.biz](http://www.scherrer.biz)

**Ein Fall für meier.**

**meier.rafz**

Meier Oberflächen AG Im Hard 4, CH-8197 Rafz  
Tel. 043 433 44 00, Fax 043 433 44 29  
[www.meier-rafz.ch](http://www.meier-rafz.ch)

Ablaugen, Glasmehlstrahlen Grundieren, Fertigspritzen

Betriebsführungen für Gruppen sind jederzeit mit Voranmeldung möglich

15

[www.sensor.ch](http://www.sensor.ch)