



Ganze Erlebniswelten

Die Hotels der Zukunft bieten mehr als nur ein Bett

Spektakuläre Projekte — 61

Vielfältiger SUV

Der Mazda CX-60 kommt auch in der Wüste zurecht

Testfahrt — 59



Mit ein bisschen Übung macht Doga Spass – dem Vier- und dem Zweibeiner.

Fotos: Sabina Bobst



Was für ein Auftritt! Es ist, als würde mein Jack Russell Terrier Argo mit seinem sirenenartigen Geheul den Yogaraum des Hotels Schweizerhof in Flims evakuieren wollen. 18 Augenpaare sind auf uns gerichtet – die tierischen taxieren meinen Rücken, mich mustern die menschlichen.

Bei aller Liebe – in diesem Augenblick hätte ich Argo gern verschenkt. Oder besser ausgetauscht – etwa gegen Oskar, den schwarzen Labradorrüden. Dieser hockt mit Halter Titus in einer Ecke. Seine Reaktion auf den exzentrischen Neuankommeling: Blick zum Herrchen, seufzend hinlegen. Das wars. Er ist die verkörperte Gelassenheit, ein Posterboy für jeden Doga-Kurs.

Doga ist die Wortkombination aus Yoga und Dog. Im Doga-Retreat in Flims ist damit nicht gemeint, was in den sozialen Medien mit viel Jöö-Effekt gehypt wird: Welpen, welche zwischen den Matten herumwatscheln und die Yogis an den Haaren zupfen. Mitorganisatorin Nadine Wiederkehr sagt es so: «Wir möchten in Momenten der Ruhe die Bindung zwischen Mensch und Tier fördern.»

Nein, Argo, du bleibst hier!

Von Ruhe kann bei meinem Argo auch nach einer Viertelstunde keine Rede sein, obschon er die neun anderen Hunde am Vorabend auf einem Kennenlernspaziergang ausgiebig beäugt hat. Zwar ist die Sirene verstummt. Doch nun spult er auf der Stelle, als wäre die Yogamatte ein Laufband. Mit jedem Schritt schieben seine Pfoten sie weiter zurück. Zwischen ihm und meinen Füs-

sen türmt sich eine immer grösser werdende Welle auf. Um uns herum haben die fünf Frauen und zwei Männer mit ihren Vierbeinern längst vor den zwei Leiterinnen und ihren Hunden auf dem Boden Platz genommen. Doch ich muss erst einmal die Matte wieder auslegen – mit einem Energiebündel an der Leine, das erst nach rechts zu Petra und ihrer grossen Hündin Gekaja drängt, um dann nach links zu Marcel und seiner Abby zu schiessen.

So mutiert die Yogalektion im Nullkommanix zum Ganzkörperbelastungstest. Mein Stresspegel schießt in die Höhe. Und prompt macht Argo wieder auf Sirene. Je krampfhafter ich versuche, meinen Rücken zu beruhigen, desto mehr dreht er auf.

Hundetrainerin Nadine Wiederkehr durchbricht routiniert unseren Teufelskreis: «Alles in Ordnung. Das erste Mal ist für Mensch und Tier oft eine Herausforderung.» Gemeinsam mit der Yogalehrerin Sabina Kojasevic gestaltet sie das dreitägige Retreat-Programm im Schweizerhof: Vor dem Frühstück steht jeweils Doga an, hinzu kommen Hundetrainings im Freien und Yogalektionen für die Menschen.

Die beiden Frauen haben sich in einem Welpenkurs kennen gelernt und bieten auch in Zürich gemeinsam mit ihren Vierbeinern Doga an. Kojasevic lächelt aufmunternd, als sie die Zweibeiner anweist, sich in den Schneidersitz zu begeben. Tief einatmen – und aus... Nein, Argo, du bleibst hier! Einatmen, ausatmen. Oskar hat seinen Kopf zwischen die Pfoten gelegt. Einatmen, ausatmen. Die Gmüetsmoore scheint sogar

Wo mein Hund lernte, Yoga zu machen

Mit einem vierbeinigen Wirbelwind zur Ruhe kommen? Das geht – mit Doga. In einem Retreat in Flims wird ein Mix aus Hundetraining und Yoga angeboten. Ein Selbstversuch von Pia Wertheimer.

zu dösen. Einatmen. Ich zwingte mich, das Energiebündel an meiner Leine zu ignorieren. Ausatmen. Neugierig dreht sich Argo zu mir. Einatmen. Er hockt sich hin – gespannt wie eine Feder. Immerhin, sage ich mir. Ausatmen. Keine Bewegung entgeht dem Kerlchen, bis ich mich endlich erhebe – auch mein Griff in den Leckerlibutel nicht, und plötzlich sind die Goodies interessanter als die Artgenossen.

Das Doga-Retreat in Flims

Nadine Wiederkehr und Sabina Kojasevic bieten im September und Dezember weitere Doga-Retreats in Flims an. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Vier Tage mit drei Doga- und zwei Yogalektionen sowie zwei Hundetrainings kosten 540 Franken pro Mensch mit Hund. Mehr Infos: www.hundundco.ch, www.sabiyoga.com. Der **Schweizerhof in Flims** ist ein hundefreundliches Viersternhotel mit Wellnessbereich. DZ inkl. Halbpension ab 219 Franken, www.schweizerhof-flims.ch.

Ein Glück, dass die erste der Hundeübungen bereits zu seinem Trickrepertoire gehört. Selbstbewusst befiehlt er ihm: Garage! Sofort setzt sich Argo zwischen meine Füsse, gebannt Blick zu mir hoch, Lob heischend. Ein erstes Erfolgserlebnis! Und als wir dann später den Raum verlassen, scheint die Gelassenheit von Oskar und Titus zwar unerreichbar, immerhin ist aber Argos Sirene verstummt und meine Ausnah-

mesituation entschärft. Zumindest ein bisschen passen wir nun in die Gruppe tierischer und menschlicher Yogis.

Balsam für die Seele

Diese ist nicht nur punkto Hunderassen divers – ein Zwergspitz, Pudel- und Strassenmischungen bis hin zu Labrador Oskar sind vertreten. Auch die Menschen sind so verschieden, dass sie unter anderen Umständen wohl kaum zum Znacht zusammengefunden hätten. Frauen und Männer aller Altersstufen und aus allen Ecken der Deutschschweiz nehmen an der langen Tafel im Esssaal des historischen Hotels Platz, während die Vierbeiner ihre Zimmerstunde geniessen. Sie sind der gemeinsame Nenner und liefern Gesprächsstoff für einen langen Abend: ihre jüngsten Schlemmereien, ihre Benimmsünden, ihre lieb gewonnene, aber manchmal strapazierende Sturheit. Alles Balsam für meine Seele nach der morgendlichen Sirenen-Erfahrung. Wer hätte gedacht, dass ich wenige Stunden später darüber lachen würde?

Ein Lachen, das innerlich nachhallt, als Argo und ich uns am nächsten Morgen zur Doga-Stunde aufmachen. Und prompt: Die Sirene bleibt aus, die Yogamatte an ihrem Ort. Es dauert nicht lange, und Argo schafft es, Oskar und Co. aus den Augen zu lassen. Die Aufmerksamkeitsspanne, die er mir schenkt, verlängert sich. Zu meinem Erstaunen bleibt er liegen, während ich meinen Nacken dehne und es wage, die Augen zu schliessen.

Yogalehrerin Kojasevic und Hundetrainerin Wiederkehr sind

mit uns zufrieden. «Unser Ziel ist es, gemeinsam Entspannung zu lernen, um herausfordernde Situationen zu meistern», sagt Wiederkehr. Gemeinsam gestalten sie die Doga-Lektionen so, dass mal die Zwei-, mal die Vierbeiner mit Übungen am Zug sind. Um es dann gar gemeinsam zu probieren. So falte ich mich in die Kindspose, während mein Hund sich vor mir auf der Matte ausstreckt. Die Gutzi in meiner Rechten zeigen geringe Wirkung.

Unserem Ziel kommen wir am zweiten Tag einen Jack-Russell-Schritt näher. Denn wenn man das grosse Selbstbewusstsein der kleinen Jagdhunde bedenkt, mag unser Fortschritt äusserlich gesehen gering sein, subjektiv ist sie jedoch riesig. Mit diesem Selbstvertrauen begeben wir uns am letzten Morgen auf die Matte. Argo bemüht sich sichtlich, auch wenn es beim kleinsten Laut seiner Artgenossen um seine Ruhe geschehen ist. Die Überraschung hält er fürs Finale bereit: Gerade haben sich die Zweibeiner für die Schlussentspannung am Boden ausgestreckt und die Vierbeiner ihren Kauknochen erhalten. Da provoziert Oskar Hundedame Sofie, indem er ihren Knochen fixiert – sie quitiert es mit einem Knurren. Unruhe kommt auf. Nur Argo hält seinen Knochen zwischen den Pfoten und beisst genauso exzentrisch darauf herum, wie er am ersten Tag den Raum evakuieren wollte. Offenbar hat mein wirblicher Hund tatsächlich seine innere Ruhe gefunden. Ein kleines Stück davon, wenigstens.

Der Aufenthalt wurde vom Hotel Schweizerhof in Flims unterstützt.