



*Im Astrid Parpan Yoga Studio unterrichten Angela Nadig, Lisa Parpan, Astrid Parpan und Petra Mazzolani Chi Yoga, Yoga, Pilates, Bodyflow, Rückenfit und deepWork.
Bild Nicole Trucksess*

MEHR ALS YOGA

Astrid Parpan führt seit knapp drei Jahren ihr Yoga-Studio in Valbella am Postplatz
Von Nicole Trucksess

Die Sonne scheint durch die Fenster und wirft ein helles Licht auf die Wände, die unaufdringlich in sanften Erdtönen gehalten sind. Eine Buddha-Statue steht in einer Nische in der Wand, scheint den ganzen Raum im Blick zu haben. Nicht nur der Raum strahlt eine ruhige Atmosphäre aus, auch Astrid Parpan wirkt in sich ruhend und ausgeglichen. Hier am Postplatz in Valbella konnte sie ihren langgehegten Traum erfüllen und ein Yoga-Studio in ihrer Heimat eröffnen. Nachdem sie im Dezember 2019 startete – zunächst mit Yoga, Pilates und Personaltraining – erwischten sie die Einschränkungen der letzten beiden Jahre eiskalt: Ganze acht Monate musste das Studio geschlossen bleiben. Eine harte Zeit, während der sie jedoch ihr Angebot, das sich vorwiegend an Einheimische richtet, weiterentwickelt hat.

Heute bietet sie in ihrem Studio neben Yoga, Pilates und Personaltraining Chi Yoga, Bodyflow, Rückenfit und deepWork

an. Unterstützt wird Astrid Parpan dabei von den Kursleiterinnen Lisa Parpan, Angela Nadig und Petra Mazzolani. Astrid Parpan war es wichtig, einheimische Kursleiterinnen mit an Bord zu holen. Auch wenn alle ausgebildete Yoga-Lehrerinnen sind, so hat doch jede ihren eigenen Yoga-Stil gefunden. Lisa Parpan ist als ausgebildete Groupfitness-Trainerin, Meditationslehrerin und Mentalcouch-Kursleiterin für Rückenfit und Bodyflow. Angela Nadig unterrichtet neben Yoga auch deep Work, Petra Mazzolani erteilt Yoga-Lektionen. Allen gemein ist dabei, dass die Unterrichtslektionen mit einer Tiefenentspannung oder auch Meditation beendet werden. «Es ist nicht mehr wie noch vor einigen Jahren, dass man sich bis zum Schluss auspowert und dann völlig kaputt nach Hause geht», erklärt Angela Nadig. Vielmehr nehmen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer die Energie, die durch die Tiefenentspannung den Körper durchströmt, mit. So auch beim Bodyflow, das

Lisa Parpan neben Rückenfit unterrichtet. Eine intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po wird abgerundet mit Stretching und einer wohltuenden Meditation am Schluss. So können die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ein Gespür für ihren Körper entwickeln und ihn bewusst wahrnehmen.

Astrid Parpan ist glücklich darüber, dass sie mit ihrem Yoga-Angebot – trotz der anfangs schwierigen Phase – den Puls ihrer Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer trifft. Die ausgebildete Bewegungspädagogin BGB und Yogalehrerin YA hat zahlreiche Aus- und Weiterbildungen im Bereich Bewegung absolviert und kann auf über 30 Jahre Erfahrung zurückblicken – davon 20 Jahre Selbstständigkeit. «Als ich mit Yoga anfang, gab es nur sehr wenige Lehrer und Ausbildungsmöglichkeiten – heute gibt es über 300 verschiedene Yoga-Stile, die unterrichtet werden.» Mit Chi Yoga hat sie für sich ihren ganz persönlichen Stil gefunden, den sie in ihren Kursen auch gerne weitervermittelt. Wichtig bei allen Kursen ist ihr, dass die Trainingsgruppen nicht grösser als acht Personen sind. Bei maximal acht Teilnehmern bleibt so genügend Zeit, um auf jeden Einzelnen einzugehen. Werden die Gruppen grösser, fehlt diese Zeit. Dabei sind Zeit und Ruhe wichtig, denn das Yoga-Studio ist ein Ort der Bewegung, Achtsamkeit und Entspannung für Körper, Geist und Seele – eben eine Oase in der heute so hektischen Zeit. Eine Oase, die Astrid Parpan mitten in Valbella geschaffen hat.