

Namaste im Tropenhaus

Die Stadt St. Gallen bietet neu einmal im Monat einen Yoga-Abend im Botanischen Garten an.

Sara Niederer

Der Botanische Garten in St. Gallen öffnet jeden Tag um 8 Uhr und schliesst jeweils um 17 Uhr seine Türen. Seit diesem Jahr ist die Pflanzen-Oase aber auch am Abend der Öffentlichkeit zugänglich. Denn neu werden Yoga-Stunden im Tropenhaus angeboten. Jeden letzten Donnerstag im Monat rollen ab 19 Uhr eine Handvoll Männer und Frauen auf dem Balkon des Tropenhauses die Matten aus und praktizieren für eine Stunde ihre Übungen. Obwohl der Anlass bisher erst einmal stattgefunden hat, gehen die Anmeldungen durch die Decke.

Geleitet werden die Kurse von Roberta Alder. Die gebürtige Innerrhoderin ist ausgebildete Herz-Yoga-Lehrerin und bietet seit Jahren Yoga-Stunden in Herisau, Schwänberg und Abtwil an.

Atmung und Körper als Grundessenz

Zum Yoga kam Alder durch ihren Mann. Auf Reisen lernte das Paar einen Yoga-Praktiker kennen. «Mein Mann wünschte sich, dass wir das Zuhause auch ausprobieren», erzählt sie. Alder machte mit Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga weiter, sah sich selbst jedoch nie als Lehrerin. Mit ihrem Schwester besuchte sie schliesslich eine «Heart of Yoga»-Klasse von Susanne Daeppen, welche nach Mark Whitwell lehrt und damals ein Teacher Training anbot. «Da wusste ich: 'Oh ja, das ist meins'».

Alder lehnt sich in ihrer Praxis an die Lehren von T. Krishnamacharya, einem indischen Gelehrten, Heiler und Yoga-Lehrer. «Heart of Yoga», übersetzt Herz-Yoga, habe dabei per se nichts mit dem Herzen zu tun, vielmehr dafür mit der Atmungstechnik beim Praktizieren.

«Nebst der Atmung ist der Körper das wichtigste Ele-



Yoga-Lehrerin Roberta Alder bietet seit Jahren Yoga-Stunden in Herisau, Schwänberg und Abtwil an.

Bild: Michel Canonica

ment», sagt Alder. «Das 'Fine-Tuning' zwischen den beiden Aspekten ist das Herzstück, die Grundessenz des Yogas, damit unser Gewahrsein ins Fliessen kommen kann. Erst dann geht man in die Asanas, die verschiedenen Körperpermen im Hatha-Yoga.»

Feucht und dreckig – aber authentisch

Die Idee eines solchen Formats hatte Alder schon 2022 bei einer Geburtstagsfeier im Botanischen Garten. «Ich stellte mir das unglaublich schön vor, hier Yoga zu machen», sagt sie. Als sie ein Jahr später an einem solchen Yoga-Event im Tropenhaus von einer Freundin selbst teilnahm, fasste sie den Mut, dies auch ihren Schülern und Schülerinnen anzubieten. Nach

dem ersten Event veranstaltete Alder unter anderem im Volksbad und in der Brauerei solche Events.

Die 40-jährige sieht einen grossen Mehrwert darin, Yoga ausserhalb des gemütlichen Studios zu machen. Dieses sei schliesslich für den absoluten Komfort eingerichtet. Yoga soll einem aber in jeglicher Lebenssituation zugänglich sein. Und in den Alltag integriert werden. «So wie im Tropenhaus: Da ist es feucht, ab und an auch mal dreckig oder laut. Das macht es umso authentischer.»

Nächste Yoga-Stunde ist bereits voll

Nach drei Jahren sei nun die Stadt St. Gallen auf Alder zugetragen. «Sie wollten den

Garten auch am Abend der Bevölkerung zur Verfügung stellen. Yoga war dafür ein passendes Format.»

Der Balkon lasse nur eine begrenzte Anzahl Leute zu. Für die Stunden vergibt Alder nicht mehr als zwölf Plätze. An ihren jährlichen Events habe sie jeweils 17 Personen gehabt. Bei 12 Personen wäre zumindest genug Platz für einen spontanen Gast.

Für die Abendstunden ist jeweils eine Anmeldung nötig. Alder rechnete mit ihren Stammgästen, nicht aber mit derart vielen neuen Gesichtern. Viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer hätten nach der ersten Stunde gleich die nächste buchen wollen. Diese war aber schon voll. «Wir müssen uns bereits überlegen, das Angebot mit

zusätzlichen Terminen zu erweitern.»

«Ohne die Stadt wäre das nicht möglich gewesen»

Das Angebot wird von der Stadt St. Gallen finanziert. «Ohne sie wäre eine Eventreihe in dieser Form nicht möglich gewesen», sagt Alder.

Ihr finanzieller Ausgleich wird über eine freiwillige Kollekte geregelt, als Richtwert werden 15 bis 35 Franken empfohlen. Denn durch diese Freiheit ist es jedem möglich, einmal in diesem schönen Ambiente Yoga zu machen.

Yoga im Botanischen Garten

Auf Roberta Alders Website können sich Interessentinnen und Interessenten direkt für eine Yoga-Stunde anmelden.

300 Tonnen Essen gerettet

Armut «Tischlein deck dich» ist seit zehn Jahren in der Pfarrkirche Waldau tätig. Die Organisation bewahrt Lebensmittel vor der Vernichtung und gibt sie an armutsbetroffene Menschen weiter. Die Abgabestelle in St. Gallen ist eine von aktuell 168, die der Verein landesweit betreibt.

Jeweils donnerstags haben die Kundinnen und Kunden ab 18 Uhr die Möglichkeit, Lebensmittel für den symbolischen Preis von einem Franken zu beziehen. Die Räumlichkeiten stellt die Kirche Waldau kostenlos zur Verfügung. Für eine faire Abgabe ist ein Freiwilligenteam zuständig, das von Judith Zülliger geleitet wird.

Seit der Eröffnung vor zehn Jahren konnten gemäss Mitteilung rund 300 Tonnen Lebensmittel im Wert von über 1,7 Millionen Franken gerettet und verteilt werden. Allein im vergangenen Jahr stellte das Team rund 36,5 Tonnen Lebensmittel für rund 11'550 Personen bereit. Unterstützt werden Working Poor, Familien, Alleinerziehende, Pensionierte sowie Menschen, die Sozialhilfe oder eine Invalidenrente beziehen.

Judith Zülliger ist seit den Anfängen dabei. «Mich motiviert immer wieder, dass ich Menschen, die wenig haben, mit wertvollen geretteten Lebensmitteln unterstützen kann», wird sie im Communiqué zitiert. Pro Woche suchen jeweils knapp 80 Personen die Abgabestelle auf. (pd/arc)

ST. GALLER TAGBLATT

Verleger: Peter Wanner
CEO: Michael Wanner
Chefredaktor CH Media: Patrik Müller (pmi)
Leiter Publishing: Thomas Wegmann
Chief Product Officer: Matthias Meier
Werbemarkt: Markus Fischer, Paolo Placa
Leiter Customer Marketing: Alexander Nitsche
Lesermarkt: Bettina Schibli

Redaktion St. Gallen, Gossau und Rorschach
Daniel Wirth (dwi, Leiter), Maren Hämmeli (mha, Stv.), Perrine Woodli (wo, Stv.), Arcangelo Balsamo (arc), Sandro Büchler (sb), Diana Hagnann-Bula (dbu), Melissa Müller (mem), René Rödiger (r), Jacqueline Schilling (jas), Lukas Ianno (ito), Christina Weder Bruderer (cb), redaktion@tagblatt.ch, redaktiogno@tagblatt.ch, redaktion@tagblatt.ch

Redaktion St. Galler Tagblatt
Chefredaktion: Stefan Schmid (ssm, Chefredaktor), Jürg Ackermann (ja, Stv., Tagesleiter), David Angst (da, Chefredaktor Thurgauer Zeitung), Noemi Heule (nh, Stv., Tagesleiter), Daniel Walt (dwa, Stv., Leiter Online).
Ressortleitungen: Christina Genova (gen, Ostschweizer Kultur), Michael Genova (mge, Ostschweiz), Thomas Griesser (tg, Wirtschaft Ostschweiz), Patricia Loher (pl, Sport), Julia Nehme (mz, Appenzeller Zeitung), Kultur, Simon Dödu (sdo, Toggenburger Tagblatt und Wiler Zeitung), Yvonne Städler (ys, Produktion und Gestaltung), Daniel Wirth (st, St. Gallen / Gossau / Rorschach).
Adresse: Fürstentalstrasse 122, 9001 St.Gallen, Telefon: 071 277 69 00, E-Mail: zentralredaktion@tagblatt.ch.

Zentralredaktion CH Media
Chefredaktion: Patrik Müller (pmi, Chefredaktor), Doris Kleck (dk, Stv., Co-Leiter Inland und Bundeshaus), Yannick Nock (yno, Stv., Leiter Online), Raffael Schupisser (ras, Stv., Leiter Kultur, Leben, Wissen).
Leitung Produktion & Services: Robert Bachmann (bac).
Ressortleitungen: Inland und Bündeshaus: Anna Wanner (an, Co-Ressortleiterin), Doris Kleck (dk, Co-Ressortleiterin); Ausland: Fabian Hock (fh, Ressortleiter); Wirtschaft: Florenz Cuichard (fv, Ressortleiterin); Leben/Wissen: Sabine Kuster (kus, Teamleiterin); Sport: François Schmid (fsc, Ressortleiter).
Adresse: Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, Telefon: 058 200 58 58, E-Mail: redaktion@chmedia.ch

Service
Abonnements und Zustelldienst: Telefon 058 200 55 55. Technische Herstellung: CH Media Print AG, Im Feld 6, Postfach, 9015 St. Gallen.
Anzeigen: CH Regionalmedien AG, St. Galler Tagblatt, Fürstentalstrasse 122, 9001 St. Gallen, Telefon 071 277 77 77, E-Mail: inserate-appenzellerzeitung@chmedia.ch.
Auflage und Leserzahlen: St. Galler Tagblatt: Verbreitete Auflage: 20'401 Ex. (WEMF 2025). Davon verkaufte Auflage: 18'408 Ex. (WEMF 2025). Gesamtausgabe St. Galler Tagblatt: Verbreitete Auflage: 80'081 Ex. (WEMF 2025). Davon verkaufte Auflage: 77'026 Ex. (WEMF 2025). Leser: 249'000 (MACH Basic 2025-2). Verbreitete Auflage Gesamtausgabe CH Media: 25'4169 Ex. (2025). Davon verkaufte Auflage: 24'1445 Ex. (WEMF 2025).
Herausgeberin: CH Regionalmedien AG, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. Die CH Regionalmedien AG ist eine 100-prozentige Tochtergesellschaft der CH Media Holding AG.
Ombudsmann CH Media: Hans Fahränder, ombudsstelle@chmedia.ch CH Regionalmedien AG, Ombudsstelle, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau.
ch media

Anderegg über Goethes Faust

Vortrag Wer ist auf Erden die grösste Macht? Dieser Frage geht das diesjährige Winterprogramm des evangelisch-reformierten Forums St. Gallen nach. Der erste Anlass der Vortragsreihe findet heute ab 19.30 Uhr im Centrum St. Mangen statt. Zu Gast ist Johannes Anderegg, Literaturwissenschaftler und ehemaliger HSG-Rektor. Er wird über Goethes Faust respektive die Macht und Ohnmacht des Menschen sprechen.

Goethes Meisterwerk aus dem Jahre 1808 ist in vielerlei Hinsicht eine moderne Dichtung von erstaunlicher Spannweite. Sie handelt von Liebe und Betrug, Erotik und Sexualität, vom Gegeneinander von Religion und Wissenschaft, von Recht und Unrecht und – in verschiedenen Facettierungen und besonders eindrücklich – von Macht und Ohnmacht. (pd/arc)

Neue CD präsentiert St. Galler Orgelklänge

Christoph Schönfelder hat auf Wunsch von Touristen ein Album aufgenommen.

Wenn Touristinnen und Touristen tagsüber die St. Galler Kathedrale besuchen, ist es in der Regel still. Viele würden jedoch gerne wissen, wie es klingt, wenn Domorganist Christoph Schönfelder in die Tasten greift. Dieser Wunsch sei seit seinem Start in St. Gallen vor zweieinhalb Jahren immer wieder geäußert worden, sagt Schönfelder. Gemeinsam mit dem Vorstand der Dommusik habe er deshalb die Idee entwickelt, ein Album zu realisieren.

Auf der nun erschienenen CD sind sowohl die grosse Orgel als auch die barocke Chororgel zu hören. «Wir fanden es spannend, gerade auch für Touristen, den Klang beider Orgeln der Kathedrale zu präsentieren», so Schönfelder. Der Albumtitel «Distance & Contrasts» ist be-

wusst gewählt. «Allein schon die Tatsache, dass ich Stücke nicht nur auf der Hauptorgel, sondern auch auf der historischen Chororgel spiele, markiert einen spürbaren Kont-

rast», sagt Schönfelder. Zwischen den Instrumenten liegen 200 Jahre Orgelgeschichte. Auf der CD stehen die beiden jedoch sozusagen in einem Dialog zueinander.



Christoph Schönfelder ist seit 2023 Domorganist.

Dem Profimusiker aus Bayern war es ein Anliegen, innerhalb der über einstündigen Gesamtspielzeit die verschiedenen und unterschiedlichsten Klangfarben der jeweiligen Instrumente zur Geltung zu bringen. Die ausgewählten Stücke zeigen denn auch interessante Gegenüberstellungen auf, obwohl sie in weitestem Sinn miteinander verknüpft sind.

1000 CDs hergestellt

Das Album beinhaltet unter anderem Werke von Oskar Sigmund, Johann Sebastian Bach und Felix Mendelssohn Bartholdy. Es ist ab sofort über die Dommusik erhältlich. Im beigefügten CD-Booklet gibt es zusätzliche Informationen zu den Werken. Insgesamt wurden 1000 CDs hergestellt. (pd/arc)