

## «Wer Yoga macht, ist erfolgreicher im Job»

**Sie trainierte Yoga mit Polizisten und übte Mentaltraining mit Werkzeugherstellern: Health- und Lifestyle-Coach Andrina Tisi weiss, wie Yoga zum beruflichen Erfolg, aber auch zum persönlichen Wachstum beiträgt — und warum immer mehr Männer dem Yoga-Trend verfallen.**

«Immer mehr sportliche Männer merken, wie sie ihre Leistungen durch Yoga verbessern können.» Andrina Tisi (38), klare Augen, lange Haare, grosses Lachen, sitzt in einem Café in der Zürcher Europaallee und nippt an ihrem Mineral. Sie kommt gerade von einer Privatlektion, in einer Stunde unterrichtet sie bereits wieder in einem Studio. Immer öfters sind unter ihren Kunden auch Männer. Keine Hippie-Typen mit Rastas und Batik-Hosen, so wie früher, sondern durchtrainierte Männer, die Krafttraining machen, joggen, biken. Trotzdem kursieren immer noch viele Vorurteile über Yoga – Andrina Tisi kennt sie: «Oft sagen die Männer: Ich bin zu steif, um Yoga zu machen.» Sie antwortet jeweils: «Bist du auch zu dreckig, um eine Dusche zu nehmen?» Sie selber sei auch nicht sonderlich flexibel, werde nie in den Lotus-Sitz kommen. «Aber das ist auch nicht nötig.»

Andrina Tisi – sie arbeitete einst in der Hotellerie – kam per Zufall zum Yoga. Vor rund 16 Jahren schleppete sie eine Freundin in New York in eine Lektion. Sie hatte gerade aufgehört zu rauchen. «Die körperliche Bewegung half mir, nicht mehr rückfällig zu werden.» Zudem waren ihre jahrelangen Rückenschmerzen plötzlich weg. Die gebürtige Zürcherin zog nach Vancouver, machte die Yoga-Ausbildung, begann zu unterrichten. Seit zwei Jahren ist die Unternehmerin zurück in Zürich: Sie arbeitet als Health- und Lifestyle-Coach, macht Beratungen, organisiert Workshops und Retreats. Immer öfters wird sie auch von Firmen gebucht. Sie hat schon Anwälte in den «Hund» gebracht, Stadtplaner und Polizisten. Und mit den Mitarbeitern eines Werkzeugherstellers machte sie sogar ein Mentaltraining und arbeitete für sie ein Stressmanagement aus, das sie in den Alltag integrieren konnten. «Ich finde es grossartig, wenn sich Firmen so für ihre Mitarbeiter engagieren.»

**Warum boomt Yoga?** Andrina Tisi erklärt: «Es ist ein guter Ausgleich zu unserer kompetitiven Arbeitswelt.» Sie merke es besonders in der Schweiz, noch viel mehr als in Kanada, wo sie auch unterrichtete: Die Schweizer wollen alles richtig machen, sind sehr perfektionistisch veranlagt und stehen oft unter einem hohen Leistungsdruck. Sie möge das «Gspürige» eigentlich nicht so, sagt Andrina Tisi. «Aber darum geht es eben trotzdem: Viele Leute spüren sich nicht mehr. Sie wissen nicht, was ihnen und ihrem Körper gut tut.» Yoga hat nachweislich nicht nur einen körperlichen Benefit, sondern auch einen emotionalen und mentalen. Und mentale Stärke steigert wiederum die sportlichen Leistungen. «Auch ein Spitzensportler wie Roger Federer wäre nie dort, wo er ist, wenn er kein Mentaltraining machen würde», ist Andrina Tisi überzeugt.

**Pause für Geist und Körper.** Yoga hat einen positiven Effekt auf die kognitiven Fähigkeiten – und zwar mehr als andere Sportarten. Das Nationale Zentrum für Biotechnologie-Information in den USA verglich Probanden nach Yoga-Übungen und nach einer Aerobic-Lektion. Dabei fanden die Wissenschaftler heraus, dass sich die Teilnehmer der Studie nach den Yoga-Übungen deutlich besser konzentrieren konnten, Informationen schneller verarbeitet und Fakten besser behalten und abrufen konnten als nach der Aerobic-Lektion. Doch auch körperlich hilft Yoga im Arbeitsalltag: «Das grosse Thema für alle, die im Büro vor dem Computer sitzen, ist die Haltung. Bei den meisten Leuten ist die Brustmuskulatur verkürzt, es kommt zur klassischen Nussgipfel-



*Einfach ausprobieren  
und Bewegung  
ins Büro bringen!*

haltung», sagt Andrina Tisi. Im Yoga dehnt man den Brustkorb, öffnet das Herz. «Menschen mit einer guten Körperhaltung werden anders wahrgenommen in der Geschäftswelt», weiss Andrina Tisi. «Ob ein Unternehmer mit geradem oder gebeugtem Rücken sich vor seine Kunden hinstellt, das ist eine komplett andere Energie. Ich bin fest davon überzeugt: Wer Yoga macht, ist erfolgreicher im Job.» (sr)

[wholelicious.com](http://wholelicious.com)



**SAVOIR YOGA #1**

Setzen Sie sich gerade auf den Bürostuhl, Füsse flach auf den Boden, öffnen Sie die Arme und schieben Sie den rechten Arm unter den linken. Je nach Flexibilität fassen Sie entweder die Schultern an oder führen Sie die Handflächen zusammen. Die Schultern bleiben entspannt. Halten Sie die Position für ein paar Atemzüge, danach wechseln Sie die Seite.



**SAVOIR YOGA #2**

Stehen Sie gerade vor den Stuhl, beugen Sie leicht die Knie und falten Sie sich von den Hüften her langsam nach vorne. Platzieren Sie die Ellbogen auf den Stuhl und führen Sie die Handflächen über dem Kopf zusammen. Lassen Sie den Brustkorb und die Herzpartie tiefer Richtung Boden sinken und geniessen Sie die Dehnung.

Weitere Übungen für mehr Erfolg im Job finden Sie auf unserem Blog [raiff.ch/yoga](http://raiff.ch/yoga)

Fotos: Mara Truog



**BESSER LEBEN:  
ALLTAG ALS KUNSTFORM**

In der Londoner School Of Life des britisch-schweizerischen Philosophen Alain de Botton lernt man, wie man mit den eigenen Versagensängsten umgeht, den Arbeitsalltag effizienter gestaltet und wie Kultur das Leben verändert. [theschooloflife.com](http://theschooloflife.com)

**KOMISCHE NUMMER:  
MARTINS MASTERCLASS**

James Patterson spricht übers Schreiben, Gordon Ramsey übers Kochen und Steve Martin übers Komödiantische: Die US-Website «Masterclass» bietet Onlinekurse mit Prominenten an. Steve Martin erzählt von seinen Berufstricks, die – wie er sagt – in jeder Lebenssituation anwendbar seien. [masterclass.com](http://masterclass.com)

**GESUNDER ALLTAG:  
PFLANZEN HEILEN BESSER**

Pfefferminz hilft gegen Magenbeschwerden, Löwenzahn senkt den Blutdruck und Kamille beruhigt das Gemüt: Im viertägigen Kurs der Basler Migros Klubschule lernt man, die heilende Kraft hiesiger Pflanzen für das eigene Wohlbefinden zu nutzen. [klubschule.ch](http://klubschule.ch)

**DIGITAL DETOX:  
EINE WOCHE OHNE HANDY**

Im lauschigen Hotel Waldrand im Kiental gibt es weder WLAN noch Handyempfang. Tagsüber wandert man durch die Bergwelt, abends tauscht man sich aus, bewundert den Sternenhimmel und vergisst irgendwann, dass im Tal unten das Piepsen des Smartphones den Takt angibt. [nostalgiehotel.ch](http://nostalgiehotel.ch)