

Yoga und Ayurveda: Indisches Wohlbefinden in Neunkirch

In Neunkirch kann man sich künftig ganzheitlich entspannen. Nicole Paglione und Emy Vitos haben sich zusammengetan und bieten Yoga und Ayurveda an.

Am 1. Januar hat Emy Vitos in den Räumen des Yogastudios von Nicole Paglione in der Vorgasse 50 in Neunkirch zusätzlich eine Ayurveda-Praxis eröffnet. Als Ayurveda bezeichnet man das Wissen von der richtigen Lebensweise. Es ist eine traditionelle indische Heilkunst, die den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele versteht. Mit Ölmassagen aus hochwirksamen Pflanzenextrakten und der Lehre von gesunder Ernährungs- und Lebensweise will Emy Vitos die Vitalität und Lebensfreude der Menschen neu beleben.

Die 45-jährige gebürtige Ungarin, die seit acht Jahren in Neunkirch wohnt, hat sich seit 2007 an der europäischen Akademie für Ayurveda in Zürich zur diplomierten Therapeutin aus- und weiterbilden lassen. Emy Vitos ist bei den Krankenkassen anerkannt. Ayurveda sieht sie als die perfekte Ergänzung zum Yoga.

Emy Vitos und ihr Mann Attila gehörten zu den ersten Kunden in Nicole Pagliones «Yogastudio mit Herz», das sie seit September führt. «Mein



Emy Vitos (links) und Nicole Paglione wollen die indischen Lehren Ayurveda und Yoga als ganzheitliches Konzept anbieten. **Bild Thomas Güntert**

Mann hat sich am Anfang dagegen gestraut, heute hat er dafür keine Rückenschmerzen mehr», schmunzelt Emy Vitos. Die 35-jährige Nicole Paglione ist ausgebildete Yogalehrerin. Sie war bisher als Yogalehrerin tätig und lebt seit einem halben Jahr mit ihrem Mann und dem kleinen Sohn in Neunkirch. «Ich bin überrascht, wie aufgeschlossen die Leute im Klettgau gegenüber dem Yoga sind», bemerkt die gebürtige Tessinerin. Zu

ihren kommen überwiegend Frauen im Alter von 17 bis 84 Jahren, die die indische philosophische Lehre und die geistigen und körperlichen Übungen kennenlernen wollen. Eine der sechs Übungsgruppen von Nicole Paglione besteht allerdings ausschliesslich aus Männern.

Emy Vitos und Nicole Paglione sehen Yoga und Ayurveda als aktive und passive Entspannung und wollen diese beiden indischen Lehren zum

ganzheitlichen Wellnesskonzept zusammenfassen. Yoga wird in der Gruppe praktiziert, Ayurveda hingegen in individuellen Einzelbehandlungen.

Für Emy Vitos ist Ayurveda nicht nur Wellness, wie es oft proklamiert wird. Mit den Massagen und dem damit verbundenem Wellness wird die Gesundheit gefördert. Zudem vermittelt Emy Vitos die indische Ernährungslehre, bezieht sie jedoch auf die regionalen Begebenheiten der Schweiz. «Der Ernährungsplan ist nicht auf Curry und Bohnen ausgerichtet, man darf bei uns auch Wein trinken, weil es im Klettgau einfach dazugehört», betont die Ayurveda-Therapeutin. Einige Menschen haben die Vorstellung, dass Yoga und Ayurveda etwas mit Religion zu tun haben. «Das ist absolut nicht der Fall», sind sich Nicole Paglione und Emy Vitos einig. Die beiden planen im Frühling einen gemeinsamen Kochkurs und sind an der Ausarbeitung eines gemeinsamen, begleiteten Fastenurses. Der grosse, einem Gewölbekeller ähnelnde Übungsraum in der Vorgasse bietet mit seinen dicken Wänden ein einzigartiges Ambiente, um die Alltagsorgen draussen zu lassen und etwas für Körper Geist und Seele zu tun.

Thomas Güntert

LESERBRIEF

Die Spielregeln nicht ändern

Der Kantonsrat erliess am 2. Juli 2007 das Altersbetreuungs- und Pflegegesetz, welches am 1. Januar 2008 in Kraft getreten ist. Am 10. Februar 2009 erliess der Regierungsrat die Verordnung zum Altersbetreuungs- und Pflegegesetz, welches am 1. April 2009 in Kraft gesetzt wurde. Paragraph 17 dieser Verordnung teilt die Organisation der Hilfe und Pflege zu Hause in fünf Versorgungsregionen ein. In Absatz 1, lit. c) ist die Region Klettgau erwähnt, die alle Gemeinden im Klettgau umfasst.

Am 4. Juli 2011 wurde ein Leistungsvertrag zwischen der Gemeinde Beringen und den übrigen Klettgauer Gemeinden abgeschlossen, welcher aber von den Gemeinden Beggingen und Schleithem nicht unterschrieben wurde. Die Anschlussgemeinden übertrugen der Gemeinde Beringen als Sitzgemeinde die Sicherstellung der Hilfe und Pflege zu Hause. Die Gemeinde Beggingen übertrug die Spitex-Versorgung an die Spitex Klettgau-Randen.

Am 8. Dezember 2010 stellten die Gemeinden Beggingen und Schleithem beim Regierungsrat den Antrag, die Bildung einer eigenständigen Spitex-Versorgungsregion für die beiden Gemeinden zu ermöglichen. Der Regierungsrat lehnte am 21. Dezember 2010 das Gesuch ab. Bekanntlich haben die beiden Gemeinden gegen den Regierungs-

ratsbeschluss Verwaltungsgerichtsbeschwerde beim Obergericht eingereicht. Die fünf gestellten Anträge wurden alle abgewiesen. Dass der Regierungsrat der Aufteilung der ursprünglich vorgesehenen Versorgungsregion Reiat-Stein am Rhein in Region Thayngen und Region Stein am Rhein zugestimmt hat, basiert vornehmlich auf wesentlich höheren Einwohnerzahlen im Vergleich zu einer Region Beggingen-Schleithem.

Aufgrund des Obergerichtsent-scheidendes hat die Gemeinde Beringen allen Klettgauer Gemeinden einen neuen Vertragsentwurf mit modifizierten Konditionen zugestellt. Nebst Beggingen und Schleithem ziehen plötzlich auch Hallau, Oberhallau, Trasadingen und Wilchingen eine separate Spitex-Versorgungsregion Unterklettgau-Randental in Erwägung. Eine einvernehmliche Lösung ist also nicht zustande gekommen.

Der Gemeinderat Wilchingen, bisher ein Befürworter der Spitex Klettgau-Randen, richtet plötzlich massive Vorwürfe gegen die Buchführung der Spitex Klettgau-Randen, die alle von der Revisionsstelle als falsch und haltlos widerlegt wurden. Hat der Gemeinderat Wilchingen wirklich keine Ahnung von Finanzbuchhaltung oder will er sich mit unwürdigen Methoden aus der bisherigen Versorgungsregion verabschieden?

Die Spitex Klettgau-Randen wurde gegründet, um die vom Regierungsrat geforderte langfristige Sicherung einer qualitativ hochstehenden Spitex-Versorgung im Klettgau mit

rund 16 000 Einwohnern zu erfüllen. Jeder Aufbau neuer Strukturen, die auch auf zukünftige Bedürfnisse ausgerichtet sein müssen, kostet Geld. Dies ist sicher wohl jedem Gemeinderat bewusst. Dass in Hallau, Schleithem und Beggingen die Spitex-Dienste zurzeit günstiger angeboten werden können, ist unbestritten. Die Frage ist nur, wie lange noch. Die Aufbauarbeit der Spitex Klettgau-Randen ist grösstenteils beendet. Die fachliche Kompetenz der Mitarbeiterinnen ist durch ständige interne und externe Weiterbildung gewährleistet. Es können heute Lehrlinge ausgebildet werden. Die Spitex-Dienste werden von 7.00 Uhr bis 22.00 Uhr angeboten, notfalls auch nachts. Die ständigen Presseartikel gegen die Spitex Klettgau-Randen verunsichern das Personal. Eine zweite Versorgungsregion im Klettgau hätte wohl zur Folge, dass Personal abgebaut werden muss.

Der Regierungsrat ist in der Pflicht. Er darf von der von ihm stipulierten Versorgungsregion Klettgau nicht abweichen, sonst verstösst er gegen den Grundsatz von Treu und Glauben. Die Spitex Klettgau-Randen wurde nach den Vorgaben des Kantons auf den ganzen Klettgau ausgerichtet. Zu hoffen bleibt, dass die Klettgauer Gemeinderäte vernünftigerweise von sich aus vom Aufbau einer zweiten Versorgungsregion im Klettgau Abstand nehmen, denn langfristig wären wohl mit einem zweiten Gebilde keine finanziellen Einsparungen möglich.

Max Wildberger, Neunkirch

GV der Hallauer Nachbarschaftshilfe

Schon ein ganzes Jahr ist vergangen seit der Gründung des Vereins Nachbarschaftshilfe Hallau. Wir sind dankbar, dass wir mit einer stattlichen Anzahl freier Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei unseren Mitmenschen im Dorf etwas zur Lebensqualität beitragen dürfen. Der Vorstand freut sich, zur Generalversammlung am Montag, 13. Januar 2014, ab 19.30 Uhr in den Singsaal im Schulhaus Hallau einladen zu dürfen. Im Anschluss an die ordentliche Versammlung hören wir einen Kurzvortrag mit dem Thema «Besuche gut gestalten». Alle Mitglieder und viele Gäste sind herzlich eingeladen, an der Generalversammlung teilzunehmen. (Eing.)

Schlaatemer Faustball-Turnier

Die Hallauer Faustballer planen beim Schlaatemer Faustball-Rickli-Turnier am 4. Januar 2014 einen Vollangriff auf den Gewinn des Schlaate-klar-Pokals. Allerdings spielen zehn Teams mit Titelverteidiger Erzingen in zwei Gruppen jeder gegen jeden und dann in der Endausmarchung um die Kanne. Also sind auf jeden Fall spannende Duelle zu erwarten. Die Schleithemer Randenhalle ermöglicht den Zuschauern, die Spiele ab 12 Uhr von der Empore aus mitzuverfolgen. Als Preis erhalten alle Teams um ca. 19 Uhr Schlaatemer Rickli als «Chröli». (Eing.)