

Exklusiv

Weidelamm gibt es
ab 20. 2. bis Mitte März
exklusiv in allen
Filiales der
Migros Luzern



Wanderhirte Michael Cadenazzi kann sich ein Leben ohne seine Schafe nicht mehr vorstellen.

**Micarna**

Ein Tag als Hirte

Rund 50 Schafhirten ziehen jedes Jahr durch die Schweiz. Die Micarna setzt sich für den Erhalt dieser **Wanderherden** ein und arbeitet dafür mit Schulklassen zusammen. Die Jugendlichen der ersten Klasse der Oberstufenschule Wauwil waren beeindruckt.

Text: Roland Pfister/Eva D'Andrea

Es ist kalt an diesem Freitagmorgen, als sich die gut 20 Schülerinnen und Schüler der Oberstufenschule Wauwil auf den Weg zur Wanderherde machen. Anstatt Mathematik und Deutsch steht an diesem Morgen ein Besuch bei einem Hirten auf dem Programm.

Michael Cadenazzi kann sich ein Leben ohne seine Schafe nicht mehr vorstellen. **Im Sommer lebt der dreifache Familienvater mit den Schafen auf der Alp, im Winter reist er durch das luzernische Seeland.** Begleitet von seinen drei Hunden Merlot, Moro und Ferro und seinem Esel zieht er zwischen Sempacher-, Baldegger- und Hallwilersee von Wiese zu Wiese, auf der Su-

che nach frischem Gras für seine nimmersatten Tiere. An diesem Tag wird er von 20 aufmerksamen und wissbegierigen Schülern begleitet. Obwohl sich die Mädchen und Buben im Unterricht mit dem Thema auseinandergesetzt und sich auf den Besuch vorbereitet haben, staunen sie über das Hirtenleben. «Ich könnte das nicht. Ich wäre total überfordert», sagt Ivan Gisler. Der 12-Jährige ist beeindruckt, wie der Hirte den Überblick über die Herde behält. Auch die bescheidenen Lebensumstände faszinieren die Jugendlichen. «Er schläft in einem Minibus. Auch wenn es richtig kalt ist», staunt Eliane Schmid. «Das wäre nichts

für mich. Im Winter wäre mir das zu kalt.» Nach einer kleinen Stärkung fahren die Schüler mit vielen Eindrücken nach Hause zurück.

Ein Stück Kultur bewahren

Die Micarna unterstützt gemeinsam mit dem Schweizer Schafzuchtverband und der IP-Suisse das Projekt «Wanderherde». Lämmer, die den Sommer auf der Alp verbracht haben, reisen im Winter mit ihrem Hirten durchs Unterland. Das Projekt möchte auf die Bedeutung der Schweizer Hirten für die Kultur unseres Landes aufmerksam machen und Jugendlichen einen Zugang zur Schweizer Landwirtschaft ermöglichen. **MM**



Im Rahmen des Projekts «Wanderhirten» hat die erste Oberstufenklasse Wauwil den Hirten Cadenazzi besucht.



Yoga in der Schwangerschaft hilft, die körperlichen Veränderungen gelassener zu nehmen.

Gratis ausprobieren!

Hatha Yoga in Luzern

Infos: www.klubschule.ch

Suche: 1x ausprobieren

Klubschule

Mit Yoga durch die Schwangerschaft

Yoga gibt Energie und Ruhe: Genau das, was man während der Schwangerschaft braucht. Die Übungen bereiten werdende Mütter auch auf die Geburt vor.

Text und Bild: Jacqueline Achermann

Beim Yoga geht es darum, sich zu entspannen, wohlfühlen und loszulassen», erklärt Rosa Catalano, die jeden Dienstagabend eine ganz besondere Yoga-Klasse unterrichtet. Vor ihr sitzen vier Frauen, die ein Kind erwarten. «Ich liebe es, mit schwangeren Frauen Übungen zu machen.» Schliesslich sei ein Kind zu erwarten, das Schönste, das es gibt.

Rosa Catalano lebte 15 Jahre in Indien und unterrichtet an der Klubschule Migros Luzern neben Schwangerschaftsyoga auch Hatha Yoga und Vinyasa Yoga. Dass sich Yoga positiv auf die Schwangerschaft auswirkt, ist auch wissenschaftlich belegt. In einer aktuellen Studie untersuchte man schwangere Frauen vor und nach einer Yoga-Lektion. Dabei wurden neben einem tieferen Stresshormonspiegel auch positivere Gefühle gemessen als an normalen Tagen. Die Frauen fühlten sich zufriedener und waren auch nach der Geburt weniger gefährdet, an einer Postpartalen Depres-

sion zu erkranken. Diese Erkenntnisse sind für Rosa Catalano nicht neu. «Die Frauen nehmen ihren Körper bewusster wahr und lernen, darauf zu vertrauen, dass alles gut kommt.» **Sanfte Atem- und Entspannungsübungen stärken den Körper und bereiten auf die Geburt vor.** Auch können die Übungen schwangerschaftstypische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Müdigkeit und Sodbrennen lindern.

Zeit, um bewusst herunterzufahren

Doch was, wenn man noch nie zuvor Yoga praktiziert hat? «Vorkenntnisse sind nicht nötig. Man braucht auch nicht spirituell zu sein, um ins Yoga der Klubschule zu kommen», sagt Rosa Catalano. Das Wichtigste sei, dass man sich auf die Übungen einlassen kann. So wie Jenny, die ihr erstes Kind erwartet. Für sie ist die Stunde bei Rosa eine Zeit, während der sie bewusst herunterfahren kann. «Ich fühle mich danach immer sehr entspannt.» **MM**

Kurse

Yoga in Luzern, Zug und Sursee

- Early Morning Yoga
- Hatha Yoga
- Vinyasa Yoga
- Yoga für Schwangere
- Yoga Nidra

Die Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Infos:
www.klubschule.ch/yoga

klubschule

MIGROS