

Parteien diskutieren
Abzocker-Initiative

Gleich drei kantonale Parteien thematisieren die Minder-Initiative. Bei der FDP tritt Initiant Thomas Minder gegen FDP-Vizepräsident Vincenzo Pedrazzini an. Bei der SVP duellieren sich Christoph Blocher und Susanne Leutenegger Oberholzer und bei der CVP Alois Gmür und Marcel Hablützel.

Ausserschwyz. – Am Dienstag, 29. Januar, laden die beiden bürgerlichen Parteien zu ihren Partei- und Delegiertenversammlungen ein. Beide behandeln die Minder-Initiative, die am 3. März zur Abstimmung kommt, kontradiktorisch. Bei der SVP tritt an der Parteiversammlung um 20 Uhr im Dorfzentrum Einsiedeln SP-Nationalrätin Susanne Leutenegger Oberholzer (BL) als Befürworterin gegen Alt Bundesrat und Nationalrat Christoph Blocher (ZH), Gegner der Initiative und Befürworter des Gegenvorschlags, an. Bei der FDP des Kantons Schwyz um 19.30 Uhr im Schulhaus Weid in Pfäffikon kommt sogar der Schaffhauser Ständerat Thomas Minder als Initiant der ursprünglichen Abzocker-Initiative zur Delegiertenversammlung. Als Initiative-Gegner und Befürworter des Gegenvorschlags tritt der frühere FDP-Kantonpräsident und heutige Vizepräsident der FDP, Vincenzo Pedrazzini (Wollerau), auf. Auch Nicht-Mitglieder können die spannenden Auseinandersetzungen vor Ort miterleben.

Am 31. Januar werden auch die Delegierten der CVP des Kantons Schwyz ihre Parolen fassen. Auch bei der CVP wird dies kontradiktorisch passieren. Als Gegner der Initiative tritt CVP-Nationalrat Alois Gmür (Einsiedeln) und als Befürworter der Polit-Blogger und Mitinitiant des Komitees «Abzockerinitiative Ja» Marcel Hablützel (Winterthur) an. Die Mitgliederversammlung findet um 19.30 Uhr im Freizeitpark Erlenmoos in Wollerau statt. (eing)

Das Lachen ernst nehmen

Wer in seinem Leben nicht viel zu lachen hat, wendet sich am besten an Judith Kugler. Die zertifizierte Lach-Yoga-Trainerin aus Pfäffikon weiss, wie man sich selbst auch völlig ohne Grund zum Lachen bringen und dadurch langfristig sein körperliches und seelisches Wohlbefinden steigern kann.

Von Rahel Schiendorfer

Pfäffikon. – Auf den ersten Blick mag es eher befremdlich wirken: Eine Gruppe von Menschen bricht in schallem Gelächter aus, und dabei hat noch nicht einmal jemand einen Witz erzählt. Gut möglich, dass hier gerade Lach-Yoga betrieben wird, ein aus Indien stammender Trend, der auch in unseren Breitengraden immer mehr Anhänger findet. Um Lach-Yoga zu praktizieren, braucht es weder Vorkenntnisse noch ein bestimmtes Alter. Und da das Lachen völlig grundlos erfolgt, eignet es sich sogar für komplett humorlose Zeitgenossen.

Gesund für Körper und Seele

Judith Kugler beschäftigt sich schon seit Längerem mit dieser unkonventionellen Stressabbau-Methode. Die gebürtige Mexikanerin ist vor acht Jahren der Liebe wegen in die Schweiz gekommen. «Bald habe ich gemerkt, dass mir das Lachen fehlt. Ich wurde Mutter und damit auch erwachsener und war weit weg von zu Hause. Dann begann ich, mich mit Lach-Yoga auseinanderzusetzen. Die positive Wirkung auf mein Gemüt hat sich sofort eingestellt», sagt sie.

Ihr Zertifikat als Lach-Yoga-Trainerin hat Judith Kugler direkt von Dr. Madan Kataria verliehen bekommen, dem Erfinder des Lach-Yogas. Die 41-jährige studierte Marketing-Beraterin hat den Trend nun nach Ausserschwyz gebracht und bietet ab Februar Lach-Yoga-Workshops in Pfäffikon an. Dort lehrt sie etwa gestresste



«Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen» – getreu diesem Motto bietet Lach-Yoga-Trainerin Judith Kugler Workshops an, die dabei helfen sollen, heiterer durchs Leben zu gehen. Bild Rahel Schiendorfer

Geschäftsmänner und Hausfrauen, wie sie simple Körperübungen mit Lachen kombinieren und im Endeffekt so ihr gesundheitliches und emotionales Wohlbefinden steigern können.

«Lachen ist gesund, das weiss jeder. Das Konzept des Lach-Yogas basiert denn auch auf der wissenschaftlichen Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen echtem und gespielm Lachen unterscheiden kann. Die positiven Effekte auf Körper und Seele sind dieselben», erklärt Kugler.

Wer regelmässig Lach-Yoga mache, könne seine Grundstimmung lang anhaltend verbessern, ist die zweifache Mutter überzeugt. So werden beim Lachen Glückshormone freigesetzt, die Stress, Sorgen und eine depressive Phase abschwächen können. Abgesehen von den vorteilhaften Effekten aufs Gemüt sei Lach-Yoga aber auch eine ernstzunehmende Sportart, die das körperliche Wohlbefinden för-

dere, sagt Kugler. Das anhaltende Gelächter erhöht die Herzfrequenz – in den 45-minütigen Lektionen wird rund 20 Minuten praktisch ohne Unterbruch gelacht –, verbessert Atmung und Lungenelastizität und bewegt unzählige Muskeln gleichzeitig.

Erst gespielt, dann echt

Judith Kuglers Workshops werden in Gruppen von maximal 30 Teilnehmern abgehalten. Im Kurs werden verschiedene Dehn-, Klatsch- und Atemübungen kombiniert, die zum Lachen anregen. «Wer es ausprobert, wird sehen, dass das anfangs gespielte Lachen während der Übungen bald in ein echtes übergeht», sagt die Pfäffikerin. Sie empfiehlt, den «Lach-Sport» etwa einmal pro Woche zu praktizieren, und bietet ihren Kunden daher wahlweise zwei Lektionen wöchentlich an, eine morgens, eine abends. Auch Firmen können die Lach-Yoga-

Trainerin buchen. «Das gemeinsame Lachen fördert die Teamverbundenheit und ein positives Arbeitsklima», ist Judith Kugler überzeugt. Wer auch immer einen Lach-Yoga-Kurs besucht – er geht entspannt und mit einem Lächeln auf dem Gesicht nach Hause», garantiert Judith Kugler.

Probelektion im Februar

Wer sich für Lach-Yoga interessiert, ist eingeladen, an einer Gratis-Probelektion teilzunehmen. Mitmachen kann jeder, dessen Herz-Kreislauf-System den «Lach-Marathon» aushält. Die Schnupperlektion findet am 21. Februar um 20 Uhr im «Groovi»-Fitnessstudio an der Talstrasse 31 in Pfäffikon statt. Anmeldungen sind bis am 18. Februar direkt an Judith Kugler, Tel. 079 391 12 01, E-Mail judithguerra@bluewin.ch, zu richten.

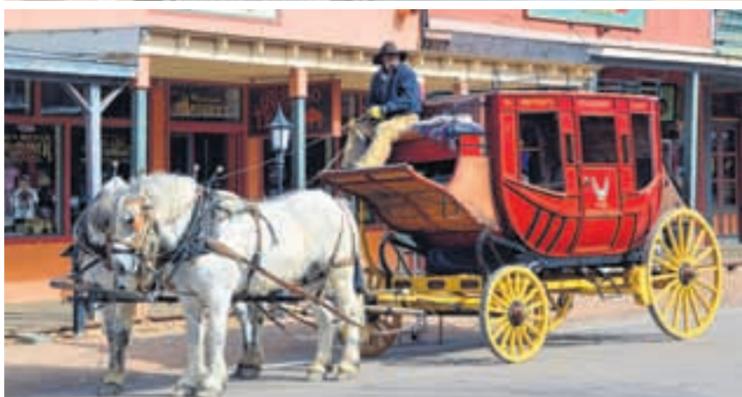
Weitere Infos: <http://lachyogaschwyz.ch> starts.com

Es gibt ihn noch, den richtigen Wilden Westen

In Arizona findet Familie Feldmann den Wilden Westen mit seinen Sagen und Mythen. Bald sind die Nuoler dem rauen Charme des Städtchen Tombstone erlegen.

Von Franz Feldmann

Tombstone. – Wer kennt sie nicht, die Geschichten von Bonanza, Lucky Luke oder die Filme von John Wayne? Wir reisen nun seit ein paar Wochen in Texas, Neu Mexiko und nun in Arizona im Wilden Westen herum. Das Land ist trocken, die Farmen sind riesengross. Als Höhepunkt besuchen wir das Städtchen Tombstone. Richtig, Grabstein heisst der Ort. Dies nicht, weil es hier gegen Ende des 19. Jahrhunderts wahrhaft viele wilde Schiessereien und unzählige Morde gegeben hat. Nein, der Gründer der Stadt, Edward Schieffelin, hat hier einen riesi-



Es fehlt nur noch, dass Winnetou und Old Shatterhand aufkreuzen: Familie Feldmann bewundert auf den Spuren des Wilden Westens diese Postkutsche und wird Zeuge einer Schiesserei. Bilder Franz Feldmann

gen Silberbrocken in der Form eines Grabsteins gefunden. Er ist dadurch und durch die Folgen seines Funds reich geworden, viele andere nicht.

Davon zeugt der Friedhof Boothill am Rande des touristisch kommerziell genutzten Ortes. Wenige sind eines natürlichen Todes gestorben!

Berühmt wurde der Flecken bei uns nicht durch den Silberboom, nein, ein paar Namen seiner Einwohner lassen jeden Westernfan dahinschmelzen. Wyatt Earp und seine Brüder sowie Doc Holliday haben hier gewirkt. Dies in einer Zeit, wo die Colts locker sass und die Grenze zwischen Gut und Böse nicht immer genau auszumachen war.

So wird bei uns Wyatt Earp als Sheriff gegen das Böse in verschiedensten Westernfilmen vermarktet. In Wirklichkeit ist er in der berühmten Schiesserei 1881 am OK Corral nicht über alle Zweifel erhaben. Davon zeugen heute die Geschichten, die in Tombstone für die Touristen nachgespielt werden. Klar, er hat böse Cowboys erledigt, aber wie es sich

nachträglich herausgestellt hat, waren sie zum Zeitpunkt des Kampfes unbewaffnet.

Auf jeden Fall ist für uns europäische Touristen Tombstone eine Reise wert. Nirgends haben wir bis jetzt den Hauch des Wilden Westen so nahe und eindrücklich gespürt wie hier. Da diskutieren auf der Strasse Cowboys und schiessen Cowgirls, alte von Pferden gezogene Postkutschen queren die Wege. Es fehlt wirklich nur noch, dass Winnetou oder Old Shatterhand aufkreuzen. Denn hier, wie in weiten Teilen, wo wir uns in letzter Zeit bewegt haben, ist Apatschen-Land. Wir Bleichgesichter machen uns weiter auf in Richtung Westen, wo wir in den nächsten Tagen auf die grossen, eindrücklichen Kakteen gespannt sind.

Swiss family on the road in America

Seit dem 8. Juli 2012 bereisen Franz und Pia Feldmann aus Nuolen mit ihren Söhnen Ramon und Jan das Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Für unsere beiden Zeitungen «March-Anzeiger» und «Höfner Volksblatt» schreibt Franz Feldmann, der auch ein begeisterter Fotograf ist, monatlich Reiseberichte. Mehr Infos unter www.familientrip.ch. (am)

REKLAME

Kantonal Schwyzerischer Gewerbeverband
Hauseigentümerverband Kanton Schwyz
Handels- und Industrieverein des Kantons Schwyz

Revidiertes Raumplanungsgesetz

- Höhere Bodenpreise = teurer Wohnen für alle
- Mehr Steuern, Gebühren und Abgaben
- Zentralismus statt Bürgernähe

Eidg.
Abstimmung
3. März 2013

Nein

www.rpg-revision-nein.ch