

Stil

Spezial:
Yoga



Haltung zeigen

Körper und Geist in der Reinigung: Im strengsten Ayurveda-Resort von Indien

14



Noch mehr Energie tanken: Rezepte, die das Après-Yoga versüssen

18



Sonntagsoutfit 4

Hat das Stil? 5

Wein-Keller 20

Wanderung 22

Sonntagsausflug 23



Die Interior-Designerin und Yoga-Lehrerin Franziska Kessler verbindet in einem Workshop ihre Leidenschaften zu einer kreativen Symbiose

In Form gebracht

Als Lokalität für einen Yoga-Workshop erscheint ein französisches Schloss aus dem 19. Jahrhundert eher ungewöhnlich - und nicht weniger befremdend ist der Umstand, dass es den Teilnehmern erlaubt ist, den Tag mit einem Glas Wein ausklingen zu lassen. Doch die Domaine de Boisbuchet ist nicht weit von Cognac entfernt, wo es schade wäre, sich den Erzeugnissen der lokalen Landwirtschaft zu verweigern. Und der Kursleiterin Franziska Kessler liegt nicht viel an strenger Diät, Abstinenz oder Enthaltensamkeit.

Vielmehr geht es ihr um die Integration des Kundalini-Yoga, das sie unterrichtet, in den Alltag. «Es ist ganz wichtig, dass wir auf dem Boden bleiben und nicht den Bezug zum Leben verlieren.» Der Anspruch an die Kursteilnehmer ist deswegen jedoch nicht geringer. Im Gegenteil: Sie sollen nicht nur zu sich selbst oder zu ihrer inneren Form finden, sondern daraus auch Formen generieren, die für andere sicht- und greifbar werden. «Finding Form» heisst ihr Workshop, der sich gleichzeitig mit Yoga und Design auseinandersetzt - eine Kombination, die auf den ersten Blick überrascht, nicht jedoch in Bezug auf Kesslers Werdegang. Sie schrieb jahrelang für renommierte Zeitschriften über gestalterische Themen, eröffnete 2007 eine Designgalerie in Zürich und arbeitet heute zudem als Innenarchitektin.

Zum Yoga kam sie aufgrund einer inneren Blockade. Sie sei sich selbst abhandengekommen. «Ich habe so viel gemacht und kommuniziert, dass ich irgendwann nicht mehr in der Lage war, zu kanalisieren», sagt Kessler. Yoga habe ihr geholfen, zur Ruhe zu kommen, Dinge auszusortieren und wieder einen Fokus zu erlangen, ist inzwischen aber viel mehr als ein temporärer Ausgleich. In Indien zur Yoga-Lehrerin ausgebildet, leitet die Gestalterin und Design-Expertin regel-

mässig Kundalini-Yoga-Klassen in Zürich - für sie kein Gegensatz, sondern die Möglichkeit zu einer fruchtbaren Symbiose.

«Designprozesse weisen viele Parallelen zum Kundalini-Yoga auf. Im Ursprung geht es immer darum, eine Form, eine Struktur, einen Rhythmus oder eine Ordnung zu finden. Dabei sollte man seine Aufmerksamkeit schärfen, neue Dinge zulassen, bewährte Muster auflösen und verschiedene Perspektiven suchen», erklärt Kessler. Wenn man eine innere Balance erlangt und ein Körpergefühl entwickelt habe, falle einem dies leichter. «Es geht um eine grundsätzliche Achtsamkeit dir selbst gegenüber, aber ebenso in Bezug auf Objekte, die mehr Aufmerksamkeit und Wertschätzung verdienen.»

Dies möchte Kessler auch in ihrem Workshop im Rahmen der

Sommerakademie von Boisbuchet lehren. Ganz wichtig ist ihr dabei, dass es sich nicht einfach um einen Kurs für Designer handelt, bei dem man auch noch ein bisschen Yoga praktiziert. Ihr Ansatz ist viel umfassender, Yoga eine Haltung und Sehschule, die sich im besten Fall auf die Harmonie der Formensprache eines Gestalters auswirkt. Teilnehmen könne jeder, der offen sei für kreative Experimente.

Unterstützung erhält sie dabei vom deutschen Produktdesigner Torsten Neeland. Ein sehr geradliniger, auf Funktionalität bedachter Gestalter, der lange an der Form seiner Entwürfe arbeitet, wie Kessler betont, bis anhin allerdings noch nie Yoga gemacht habe. Er lässt sich dabei wie Kursteilnehmer, die eher von einer gestalterischen Seite her kommen, auf ungewohnte Arbeitsprozesse ein, die

neben Yoga auch Meditationsübungen umfassen, während die Waldspaziergänge, auf denen Materialien zur Umsetzung konkreter Designobjekte gesammelt werden sollen, jenen fremd sein dürften, die sich einen typischen Yoga-Retreat-Ablauf gewohnt sind. Die einen arbeiten von innen nach aussen, während die anderen den umgekehrten Weg beschreiten. Der angeregte Austausch über die Erfahrungen, die sie dabei machen, darf gerne bei einem Glas Wein auf dem Schloss stattfinden. *David Streiff Corti*
● Der Workshop «Finding Form» findet vom 21. bis 27. August auf der Domaine de Boisbuchet im französischen Lessac statt, ab 858 Euro; boisbuchet.org; Kurse zum Thema Formfindung unterrichtet Franziska Kessler ausserdem regelmässig in Zürich; franziskakessler.com



Ganz oben: Teekanne «Tea Pot» von Torsten Neeland für WMF; torstenneeland.com, wmf.com
Oben: Das Haupthaus der Domaine de Boisbuchet im französischen Lessac stammt aus dem Jahr 1865.
Rechts: Die Gestalterin, Galeristin, Design-Expertin und Yoga-Lehrerin Franziska Kessler.

