



Vereine/Verbände

### Vereine/Verbände: So senden Sie Ihre Fotos richtig

Gerne veröffentlichen wir zu Ihrem Bericht auch eingesandte Fotos. Aber beachten Sie bitte Folgendes:

**Originalgrösse:** Senden Sie uns Ihr Bild möglichst in der ursprünglichen Grösse. Reduzieren Sie die Grösse der Bilder nicht beim Versenden Ihres E-Mails.

**Dateigrösse:** Fotos mit einer Dateigrösse von weniger als 200 Kilobytes (KB) sind zu klein. Die kritische Grenze für gute Fotos liegt bei rund 500 KB.

Die E-Mail-Adresse lautet:  
**redaktion-zugerzeitung@chmedia.ch**

### Zuger Zeitung

Verleger: Peter Wanner.

Leiter Publizistik: Pascal Hollenstein (pho).

Geschäftsführung: Dietrich Berg, Jürg Weber.

Werbemarkt: Stefan Bai, Paolo Placa.

Lesermarkt: Bettina Schibli.

Ombudsmann: Rudolf Mayr von Baldegg,  
r.mvb@advoweggishaus.ch.

Redaktion Zuger Zeitung

Chefredaktion: Harry Ziegler (haz), Chefredaktor; Rahel Hug (rh) Stv. Chefredaktorin; Andrea Muff (mua) Stv. Chefredaktorin

# Bikram Yoga gibt's neu auch in Zug

Antonella Milone eröffnet das Studio in Hünenberg. Die Yoga-Art ist für alle ab 18 Jahren geeignet.

Neben Zürich und Luzern bekommt Zug endlich auch ein «Original of India» Bikram Yoga Studio. Im modernen und lichtdurchfluteten Studio in Hünenberg bietet die zertifizierte Bikram Yogalehrerin Antonella Milone zusammen mit ihrem Team das weltweit bekannte Bikram Yoga sowie Inferno Hot Pilates in Deutsch und Englisch an. Beide Trainings finden im beheizten Raum statt. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Im Jahr 2014 besuchte Antonella Milone zum ersten Mal eine Bikram-Yoga-Stunde in Zürich, die ihr Leben verändert hat: «Ich habe jede Zelle meines Körpers gespürt, ein unglaubliches Gefühl durchflutete meinen Körper.» Die Praxis hat sie körperlich und mental gestärkt. Nach einer 30-tägigen «Bikram Challenge» beschloss sie, Bikram-Lehrerin zu werden. Im Frühling 2018 absolvierte sie in Acapulco (Mexiko) das neunwöchige Bikram Teacher Training, das Yogi Bikram Choudhury, der Erfinder dieses Yoga Stils, unterrichtete. Für Antonella Milone ist mit der Eröffnung des eigenen Bikram-Yoga-Studios ein Traum in Erfüllung gegangen.

### Beim ersten Besuch gibt es persönliche Einführung

Bikram Yoga ist eine Serie von 26 perfekt aufeinander abgestimmten und aufbauenden Hatha-Yoga-Übungen mit zwei Atemübungen, die in einem



Bikram Yoga Lehrerin Antonella Milone in der stehenden Kopf-zum-Knie-Stellung.

Bild: PD

40 Grad warmen Raum mit 40 Prozent Luftfeuchtigkeit praktiziert werden. Dies macht das Bikram Yoga so einzigartig. Körper und Geist werden während 90 Minuten trainiert und gekräftigt. «Mit fokussiertem Tiger-Blick bei gleichmässiger und ruhiger Atmung», wie die Studioinhaberin erklärt. Die Hitze und die Luftfeuchtigkeit lassen so den Körper auf natürliche Weise geschmeidig und dehnbar werden, was Verletzungen vorbeugt und sichtbare Fortschritte

garantiert. Bikram Yoga hat somit therapeutische Wirkung.

Bikram Yoga dehnt, drückt und massiert auch innere Organe, spült das Herz-Kreislauf-System durch, regt den Stoffwechsel an, aktiviert die Lymphdrüsen und stimuliert das Hormon- und Nervensystem. Hitze und Luftfeuchtigkeit fördern die Entschlackung sowie Entgiftung des Körpers und stärken das Immunsystem. Bikram Yoga ist für Personen ab 18 Jahren bis ins hohe Alter ge-

eignet; egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Beim ersten Besuch werden neue Mitglieder 30 Minuten vor Beginn persönlich von Antonella Milone durch das Studio geführt. In einem Einführungsgespräch wird das Bikram Yoga vorgestellt und Fragen beantwortet.

Antonella Milone bietet als erstes Studio in der Schweiz auch Inferno Hot Pilates als Ergänzung zum Bikram Yoga an. Das Inferno Hot Pilates ist ein 60-minütiges, intensives und schonen-

des Ganzkörperkrafttraining mit mitreissender und rhythmischer Musik. Beim Inferno Hot Pilates wird der Trainingsraum auf 35 Grad beheizt. Die Luftfeuchtigkeit beträgt 40 Prozent. Das Training kombiniert Cardio- und ein ganzheitliches Muskeltraining. Bis Ende September kann auf Voranmeldung kostenlos eine Inferno-Hot-Pilates-Klasse besucht werden.

**Für Bikram Yoga Zug:  
Peter Bauer**