

In der Höhe liegt die Kraft

Mundartrapperin Steff la Cheffe wagt ein Experiment: Sie macht das erste Mal Yoga. Und das nicht irgendwo, sondern in den Bündner Bergen. Eine Beatboxerin auf der Suche nach Ruhe.

Text: Janine Radlingmayr *Fotos:* Anne Gabriel-Jürgens

Wo, wenn nicht hier entspannen: Steff la Cheffe mit Yogamatte in den Bündner Bergen.



Allegra Natur: bunte Wiesen in Savognin, original mongolische Jurten auf blumengeschwängerten Matten auf der Alp Flix, Steff la Cheffe startet ihr Experiment Ruhe.



Yoga auf dem Berg Erleben

Zur Person

Mit 13 Jahren startete Stefanie Peter aka **Steff la Cheffe** ihre Hip-Hop-Karriere. Und zwar dort, wo sie aufwuchs und heute noch immer lebt – im Berner Quartier Breitenrain. Die heute 27-Jährige hat längst bewiesen, dass mehr hinter der Fassade des «Meitschi vom Breitsch» steckt. So wird sie 2009 Beatbox Vizeweltmeisterin, veröffentlicht 2010 ihr Debütalbum und ist plötzlich in der ganzen Schweiz ein Star. 2011 gewinnt sie an den Music Awards den Preis des «Best Talent National» und landet 2013 mit ihrem zweiten Album «Vögu zum Geburtstag» auf Platz 1 der Schweizer Albumcharts. Diesen Juni steht sie noch an zwei Terminen auf der Bühne:
7.6.: Afro-Pfingsten, Winterthur
20.6.: Quellrock Open Air, Bad Ragaz
stefflacheffe.ch

Man erkennt sie schon von weitem. Jeder ihrer Schritte lässig, die Schultern bis zu den Ohren hochgezogen, so, als würde ihr eine Bise um die Ohren wehen. Stefanie Peter alias Steff la Cheffe aus Bern wirkt auf dem Perron in Tiefencastel fast verloren. Jedenfalls bis zu dem Moment, wo sie einem fest in die Augen schaut, ganz bei einem ist und sich lächelnd vorstellt: «Hoi, i be d Steffi.»

Die Mundartrapperin und Beatboxerin hat knapp vier Stunden Zugfahrt hinter sich, ehe es mit dem Bus zum Übernachten weiter nach Savognin geht. «Klar, ich habe ein GA. Fast jede Zugfahrt nutze ich zum Arbeiten, denn es passt perfekt: Wie meine Gedanken zieht auch während einer Zugfahrt alles in Bildern an einem vorbei», sagt Steffi. Ruhe brauche sie nicht unbedingt, sei ihr sogar fast fremd.

«Ich bin eben ein Kind meiner Generation, wo alles blinkt, Geräusche macht und parallel läuft.» So sei es für sie nun ein spannendes Experiment mit Yoga ihre innere Ruhe zu finden.

Kraftort Alp

Das Experiment Ruhe startet am nächsten Morgen auf 2000 Metern

Höhe auf der Alp Flix. Hier auf dem Hochplateau in der Bündner Berglandschaft oberhalb der Gemeinde Sur stärkt sich Steffi mit Blick auf den Piz Platta bei einem Zmorge. «Wenn ich morgens aufstehe, bin ich erst mal Stefanie – schüchtern und in mich gekehrt. Bevor ich morgens geduscht und gefrühstückt habe, brauchst du mit mir nichts anfangen. Ich will dann alleine sein, nehme auch kein Handy zur Hand und checke keine Mails», sagt sie. Dafür ist die Alp genau der richtige Ort: Das einzige Geräusch ist das Blöken der Schafe, bevor auch sie den Berg hinaufgetrieben werden und wir in der absoluten Stille zurückbleiben. «Mittlerweile habe ich gelernt auch Pausen zu machen und kann mit der Ruhe umgehen.» Das sei nicht immer so gewesen. Schon als Schülerin hätten sie Kopfschmerzen geplagt, weil sie sich mit allem so einen Druck gemacht habe. Das Gleiche dann während des Studiums der Sozialen Arbeit und auch zu Beginn ihrer Musikkarriere. Im Herbst 2010 hatte sie wegen zu vieler Auftritte und Termine dann keine Energie mehr – sie brauchte eine Zwangspause. In ihrem Lied «Maschine louft» erzählt sie vom Stress der letzten Jahre. Heute habe sie gelernt offen zu sagen: «Ich will Raum für mich. Lasst mich in Ruhe.» Trotzdem brauche sie für ihre

Anreise

Ab Chur ins Postauto nach Savognin oder umsteigen in den Zug nach Tiefencastel.

Von dort aus fährt das Postauto 182 nach Savognin und weiter nach Tinizong.

Wer direkt auf die Alp Flix möchte, fährt ab Tiefencastel mit dem gleichen Bus einfach noch eine Viertelstunde länger bis nach Sur.

Von dort aus geht es mit dem AlpenTaxi (Taxi Jäger) oder dem Bus alpin auf die Alp.

In zwei Stunden kann man ab Sur auf die Alp wandern.

sbb.ch



Erleben Yoga auf dem Berg



Im grössten Naturpark der Schweiz findet jeder auf seine Weise Entspannung.



Grüne Perle: Abschalten und durchatmen im Naturpark

Wildtiere beobachten, eine Exkursion zur Schatzinsel unternehmen oder Alpenkräutertee selbst pflücken? Rund um die Alpenpässe Albula, Julier und Septimer bietet der Parc Ela auf einer Fläche von 548 Quadratkilometern ursprüngliche Natur, intakte romanische Dörfer und gelebte Kultur in drei Sprachen. Parc Ela ist mit 1000 Kilometern Wanderwege der grösste Schweizer Naturpark. Unfassbar schön: Im Zentrum des Parks erheben sich die Berggipfel mit den Gipfeln Piz Mittel, Tinzenhorn und Piz Ela. parc-ela.ch paerke.ch



Foto: Lorenz A. Fischer

→ Arbeit auch immer wieder das Gegenteil, denn die Unruhe bringe ihr die Kreativität – ein schwieriger Spagat. «Doch alle Sachen haben ihre Zeit. Und jetzt ist meine Zeit für Yoga gekommen.» Gesagt, getan. Gestärkt steigen wir ins AlpenTaxi, das uns abwärts ins Tal nach Tinizong bringt. Dort wartet mit der Matte unter dem Arm Yogalehrerin Sabina Asnani.

Ommm am Fluss

Sabina und Steffi verstehen sich auf Anhieb. Schliesslich arbeiten beide intensiv mit ihrem Körper: Sabina beim Yoga, Steffi beim Beatboxen. Seit dem Gymi macht Steffi keinen regelmässigen Sport mehr: «Ausser vielleicht mal Schwimmen. Denn Wasser ist mein Element, in ihm fühle ich mich lebendig.» Damit sich Steffi beim Yoga mindestens genauso lebendig fühlt, wählt Sabina für die Yogalektion deswegen einen Ort direkt am Fluss Julia. Umgeben von hohen Bergen und grünen Wiesen mit bunten Blumen suchen sich Sabina und Steffi einen Stein direkt am Wasser, um zum Rauschen des Flusses zu meditieren. Dort, wo die Julia einen kleinen Schlenker macht, sitzen sie mit geschlossenen Augen, ganz entrückt und scheinbar selbst zum Stein geworden, in der atemberaubenden Landschaft. Als sie sich wieder bewegen, scheint es, als würde eine Postkarte zum Leben erweckt. «Wow. Die Umgebung hier ist bestimmt unterstützend für die Entspannung. Das Geräusch von

Wasser, egal ob Fluss, Meer oder Regen, beruhigt mich sehr. Naturgewalt, Panoramen, die Nähe zum Himmel – das berührt», sagt Steffi mit einer für sie sehr ungewohnt sanften Stimme, während sie nun im hohen Gras ihre Yogamatte ausrollt. Noch einmal reckt sie sich so, wie sie es häufig macht und philosophiert: «Ich glaube daran, dass Körper und Psyche eng zusammen hängen. Deswegen denke ich, dass Yoga helfen kann, Anspannungen zu lösen.»

Passend zur Umgebung startet Sabina die Yogastunde mit einem fliessenden Ablauf von Übungen – genannt «Sonnengruss». Man kann kaum glauben, wie beweglich Steffi ist. Kein Wunder: Baum, Sonnengruss – alles Yogaübungen, die sie sowieso schon intuitiv macht. «Vor allem vor Konzerten, um mich zu beruhigen, strecke und dehne ich mich hinter der Bühne. Ich bin sehr gut im Dehnen», verrät sie uns im Schneidersitz nach der ersten Yogastunde ihres Lebens. «Die Ruhe beim Yoga – das hat sehr gut getan. Ich bin ja eben nicht nur Steff la Cheffe mit der grossen Schnurre.» ■

«Körper und Geist – das gehört zusammen»

Am Wasser sitzen und dem Rauschen zuhören – das entspannt Sabina Asnani besonders. Doch die Yogalehrerin sieht noch mehr Vorteile beim Yoga in der Natur.



Die Energie der Höhe nutzen: Sabina und Steffi am Fluss Julia.

Was ist für Sie Yoga?

Yoga will nichts Künstliches produzieren sondern nur etwas hervorholen, das sowieso in uns steckt – innere Kraft und Entspannung. Beim Yoga kannst du dich mit den Elementen um dich herum verbinden. Die einen wollen lieber tiefere mentale und emotionale Ebenen, andere lieber die Bewegung. Beim Yoga kann jeder für sich schauen, was er möchte. So oder so: Yoga hilft. Ob man Krankheiten vorbeugen möchte oder Energie braucht. Körper und Geist – das gehört zusammen.

Was ist das Besondere an Yoga im Grünen?

Beim Yoga draussen, hängt natürlich sehr viel vom Wetter ab. Auch fühlt es sich anders an als Yoga in einem geschlossenen Raum. Hier ein Vögelchen das zwitschert, da ein Bach der rauscht – das ist einfach wunderschön. Denn beim Yoga bewegst du Lebensenergie – und die steckt im Wasser, in der Luft, in Pflanzen. Und wenn du das draussen machst, kannst du davon noch viel mehr davon auch für dich ziehen. Auch wenn man in einem Raum all diese Energie bekommen kann: Hier am Berg – das ist einfach ein besonderes Erlebnis.

Zur Person

Was empfehlen Sie jemandem, der für sich einmal Yoga probieren möchte?



Seit 20 Jahren macht Sabina Asnani Yoga. Heute gibt sie neben Yogastunden in Zürich auch regelmässig Kurse in den Bergen. yoga-spirit.ch

Ein Yogalehrer ist für den Anfang sicher erst einmal sinnvoll, später kann man dann für sich selbst Yoga machen. Aber viele stellen fest, dass Yoga mit anderen mehr Freude und Energie bringt. Es braucht – wie bei allem – eine gewisse Disziplin, tief in sich hinein zu horchen.

Warum Yoga am Berg?

Die Energie verändert sich, je höher man geht. Die meisten Menschen fühlen sich in den Bergen glücklicher und leichter. Für Meditation und Yoga ist Höhe deswegen auch besonders gut. Doch generell gilt: Yoga kann man wirklich überall machen. Am Ende kommt es auf den inneren Zustand an.

Tipps rund um Savognin

Zeitreise



Burg Riom

Die mittelalterliche Burg versteckt hinter ihren kolossalen Mauern eine Seltenheit: Hier nistet die höchstgelegene Turmdohlenkolonie Europas. Bis zu 300 Vögel leben in den alten Bruchsteinmauern. Ansonsten wird die Burg auch als Theater genutzt.



Heimatmuseum Savognin

An diesem Haus zog bereits der ottonische Kaiser vorbei und auch die Schlacht an der Calven hat es erlebt. Heute beherbergt es das Heimatmuseum und bringt fast vergessene Zeiten nahe: dienstags 19.30 – 21 Uhr, donnerstags 15 – 18 Uhr. museumsavognin.ch

Ausruhen



Hotel Cube

Absolut funktional ausgerichtet ist das Hotel Cube direkt an der Talstation der Bergbahn: Mountainbikes, Kinderwagen, grosses Gepäck – hier findet alles seinen Platz direkt vor dem Zimmer. Trotzdem können alle Sportgeräte auch geliehen werden. cube-hotels.ch



Alp Flix

Gurgelnde Bäche, blumengeschwängerte Matten und auf 2000 Meter über Meer in einer original mongolischen Jurte übernachten: So möglich im Agrotourissem Alp Flix. Hofeigene Spezialitäten, Wanderungen und Reittouren zum Ausspannen. agrotour.ch

Gute Zutaten



Rest. Florian's Weinstube

Am Savogniner Sonnenhang bei einer grossen Portion Capuns auf der Terrasse den Ausblick geniessen: Im Restaurant Florian's Weinstube treffen Bündner Speisen auf Südtiroler Alpenküche. floriansweinstube.ch



Edelweisskosmetik

Oberhalb von Savognin wächst die wohl symbolträchtigste Pflanze im Alpenraum auf Plantagen: das Edelweiss. Aus ihrem Extrakt entsteht eine einmalige Kosmetiklinie – hausgemacht in der Drogeria. drogariasurses.ch