



Dank Yoga innerlich gewachsen:  
Daniela Renaud. Bild: Tamara Janes

### Was war der Zünder, der dir nach Jahren zeigte, dass Yoga die Lösung deiner Suche war?

Das passierte im Verlaufe der Jahre, in denen ich mich auf der Suche nach dem Sinn des Lebens befand und übrigens weiterhin befinde. Ich begann schon mit 18 Jahren mit Yoga. Räucherstäbchen und violette Tücher waren aber gar nicht mein Ding und es war nicht, wonach ich suchte. Mit 21 Jahren reiste ich das erste Mal nach Indien und verbrachte, mit Unterbrüchen, neun Monate dort. Mit 33 Jahren fing ich dann, angespornt durch eine Freundin, die mit mir in einer Genossenschaft in Bern wohnte, wieder fest mit Yoga-Klassen an. Und dieses Mal mit Begeisterung.

### Und wie zeigte sich diese Erkenntnis?

Ich befand mich damals in einem tiefen See, wusste nicht, wo es lang ging und wie tief es noch gehen sollte. Und ich bemerkte, dass mich «Irgendetwas» auffing. Das hatte mit

Yoga, meiner Intuition und der Suche nach den für mich richtigen Lehrern und Lehren zu tun. Diese Erkenntnisse waren Glücksmomente. Yoga lehrte mich, dass der Körper heilig ist, dass wir aus irgendeinem Grund in diesem geboren werden und er viel mehr beherbergt, als wir uns vorstellen können. Damals fühlte ich mich mit meinen Gedanken eher alleine, heute hat sich vieles verändert, die Leute denken anders, sind bewusster und man ist mit dem «körperlichen Gedanken-gut» kein Exote mehr.

### Wie hat dich Yoga verändert?

Ich bin, ausser in meiner Grundstruktur, nicht mehr der Mensch, der ich einmal war. Ich bin innerlich gewachsen, es haben sich neue innere Welten aufgetan. Ich verstehe es heute als Prozess, der seine Zeit braucht, weil man erschrecken würde, kämen die Erkenntnisse, und alles mit ihnen, auf einen Schlag. Ich bin intuitiv meinem Weg gefolgt, was mich mitunter viel Kraft gekostet hat.

### Hast du dich von Menschen gelöst, die dich auf diesem Weg nicht begleiten wollten?

Ja, es gab Trennungen, weil der Seelen-Weg mir zeigte, dass ich weitergehen musste. Will heissen, wenn mein «Lebenskorsett» zu eng wurde, musste ich mich aus diesem befreien.

### Die Arbeit beim Schweizer Fernsehen ist schnell und hektisch. Machte sie dich nicht glücklich?

Das Schnelle beim Fernsehen gefiel mir damals und gehörte auch zum Tun. Das Leben tut ja.

Es war ein Weg, den ich gehen – und all diese Berufe – erfahren musste, denn im Nachhinein gesehen brachte mich jeder meiner Jobs weiter und alle nährten mich. Ich war zum Beispiel auch einmal Pflegefachfrau. Der Job zeigte mir, dass es nicht die Art von Hilfe für Menschen war, die ich anstrebte. Ich merkte tief in mir, dass ich Menschen den Raum geben wollte, um sich selbst zu heilen. Ich hatte immer das Gefühl, dass es gut kommen würde, wenn ich mich auf Neues und auf meine innere Stimme einliess.

### Wäre Yoga vor Ort nicht auch eine Lösung zur Regeneration für Mitarbeitende in Grossfirmen?

Ja sicher. Ich habe beim Schweizer Fernsehen Yoga über Mittag eingeführt und auch heute gibt es dieses Angebot noch. Gleiches tat ich bei «Brot für alle & für Fastenopfer», wo

ich ebenfalls arbeitete und auch dort existiert das Angebot noch. Wunderbar, oder? Ich spüre, dass die Menschen immer mehr bereit sind, «hin zu sehen» und im Einklang mit ihren Körpern und Seelen zu arbeiten.

Ich bin übrigens ein kritischer Geist, auch wenn alles vielleicht etwas abgehoben klingt. Ich unterstütze in meinen Therapien meine KlientInnen so, dass ich einen sicheren Raum schaffe, in dem sich die KlientInnen auf ihren Prozess einlassen können und Vertrauen zu sich selbst gewinnen. Gleiches gilt übrigens für die Yogastunden. Yoga bedeutet für mich, wie bereits erwähnt, nicht einfach «Übungen auf der Matte», es geht um viel mehr, um Austausch und

«Den Menschen den Raum geben, um sich selber zu heilen.»

Energien. Das äussert sich dahingehend, dass die Leute, die an Kursen teilnehmen oder meine Therapien besuchen, einen Raum vorfinden, wo sie sich wohl fühlen und sich entdecken können.

### Wem empfiehlst du deine Therapien?

Allen, die Entspannung suchen. Menschen, die einmal etwas machen möchten, das sie vielleicht noch nie gemacht haben. Menschen, die in eine Klangwelt eintauchen möchten. Ich erlebe diese als Schlüssel, denn der Mensch ist Klang, jede Zelle ist Schwingung und Klang. Heilung passiert, ohne dass du etwas machen musst. Der «denkende Geist», der uns Stress bereitet, der macht nämlich während der Therapie Pause und kommt zur Ruhe, weil er einfach nicht anders kann. Und es gehen dabei Räume auf, die Heilung nach sich ziehen, die aber auch bedingen, dass man hinschaut. Ganz wichtig sind deshalb auch meine ganzheitlichen Coachings.

Und besser ist es, sich nicht erst dann anzumelden, wenn man bereits «ganz unten» ist. Es geht darum, sich immer wieder Gutes zu tun.

### Wie geht es mit deinem Angebot weiter, wenn die Wifag modernisiert wird?

Die «Villa» (in der sich der Klangraum befindet) hat vielleicht die Chance, weiterhin zu existieren, der andere Teil wird sich verändern. Ich denke jedoch nie so weit voraus. Es bringt auch nichts, jetzt schon Angst zu haben. Die Gesprächskultur mit den Verantwortlichen ist eine gute, fruchtbare, und alle werden in die Entwicklungs-Themen miteinbezogen.

### Wo erholst du dich, nebst dem Yoga, im Nordquartier?

## CORINNAS QUARTIER TALK

mit  
DANIELA RENAUD

### ZUR PERSON

Daniela Renaud hielt nach ihren ersten Yogastunden als junge Frau nicht allzu viel von Yoga. Räucherstäbchen und violette Tücher waren nicht das, wonach sie im Yoga suchte. Erst eine fast einjährige Reise nach Indien und Nepal brachte sie «der Sprache des Yoga» näher. Zurück in der Schweiz arbeitete sie als «toughe Journalistin» 20 Jahre lang beim Schweizer Fernsehen, danach als Projektverantwortliche für die Herstellung fairer Handys & Computer (von fairer IT) für NGOs und war u. a. Mitgestalterin der neuen Dauerausstellung (Teil Schattenseiten) im Museum für Kommunikation, welche soeben den europäischen Museumspreis erhalten hat, und realisierte, nebenher Yoga mit wachsender Begeisterung betreibend, dass Letzteres ihre Erfüllung war. Daniela liess sich zur Yoga-Lehrerin mit Schwerpunkt Indische Philosophie ausbilden. Bei Christian Mayer am Berliner Institut für tiefenpsychologische und existenzielle Psychotherapie und in mannigfaltigen Weiterbildungen fand sie Antworten auf der Reise nach innen. Daniela Renaud bietet nebst Yoga auch Klangtherapie an und ist Heil- und Energie-Therapeutin und -Coach. Sie bezeichnet sich als Glückskind, lebte früher in der Lorraine und im Breitenrain und heute auf dem Land, ist Mutter einer 23-jährigen Tochter und mit dem Breitenrain durch Arbeit, Familie und Freunde verbunden.

Ich bin sehr gerne im Barbière, liebe den Ort und die Stimmung.

Daniela Renaud verreist am 11. Februar für vier Wochen nach Myanmar, unter anderem in ein buddhistisches Kloster zu einem Silent Retreat. Sie ist am 9. März wieder zurück und freut sich auf ihre Arbeit. [www.yogaklang.ch](http://www.yogaklang.ch)

### INFO

Daniela Renaud, Klangtherapeutin, Yoga-Lehrerin, Heil- und Energie-Coachings, Yoga- & Klang-Raum, Innovationsdorf, Wylerringstrasse 36, 3014 Bern, [www.yogaklang.ch](http://www.yogaklang.ch), 079 608 32 08

### Kurse:

Hatha Flow Yoga & Meditation, Mittwoch 18.30–20 Uhr  
Hatha Flow Yoga, Freitag 9–10.15 Uhr  
Lunch Yoga, Montag 12.15–13.15  
Gong-Meditation, Freitag von 19–20 Uhr  
Meditation und Philosophie, Yoga-Teacher-Training Bern

### Therapien:

Klangreise-Therapie  
Yoga und Klang

### Coachings:

Heil- & Energie-Coaching  
Eltern-Karma Ablösung  
Gespräch auf dem Monochord

HIER WERBEN:  
031 351 35 13



da steht, was geht