

# Grüezi, wie geht es Ihnen?

Eine Frage, die oft nur rhetorisch ist. Aber die GlücksPost hört hin. Sie gibt den unterschiedlichsten Menschen eine Plattform und will wissen, wie sie sich fühlen. Diese Woche: **LaLeila Rohner** (35), Tanz-Lehrerin aus Basel.

Von Gabrielle Rothschild

«Ich bin dankbar, und mir geht es blendend, denn ich durfte im Laufe der letzten Jahre eine positive persönliche Entwicklung erfahren, die ich vor allem auch mit anderen Menschen teilen kann.

Das soll nicht heissen, dass ich früher, während meiner KV-Lehre und in meinem späteren Berufsleben, nicht zufrieden war. Doch als ich mich eines Tages entscheiden musste, ob ich mich zur Direktionssekretärin ausbilden lassen wollte oder eine Position im Marketingbereich anstreben sollte, fragte mich mein Chef, der mich als einen sehr bewegungsintensiven Menschen kennengelernt hatte, ob ich mir nicht vorstellen könnte, etwas ganz anderes zu machen.

## «Mein Leben hat sich verändert.»

Das war genau der Anstoss, den ich gebraucht habe. Schon kurze Zeit später liess ich mich, neben meiner Arbeit als Geschäftsleitungsassistentin, zur diplomierten Wellness-Trainerin ausbilden und arbeitete anschliessend mit viel Freude in einem Physio- und Fitnesscenter in Basel. Bis ich vor sechs Jahren einen Artikel über Nia las, einem neuen, ganzheitlichen Fitness-Tanz aus Amerika. Ich wusste sofort: Das ist es, was ich schon immer gesucht habe. Bewegung ohne Leistungsdruck, angepasst an meine persönlichen Bedürfnisse.

Zufälligerweise wurde in Zürich ein Nia-Kurs angeboten, den ich fortan einmal wöchentlich besuchte. Aufgrund des viel-



seitigen Bewegungskonzepts, das sowohl Kampfkünste als auch verschiedenste Tanz-Formen und Körpertherapien enthält, spürte ich schon nach kurzer Zeit, dass sich meine innere und äussere Haltung stetig veränderte. Basierend auf diesen positiven Erfahrungen, beschloss ich, mich zur Nia-Lehrerin ausbilden zu lassen. Seitdem gebe ich Kurse für Menschen jeden Alters, jeder Kondition und Konfektionsgrösse und freue mich sehr darüber, wenn mir Teilnehmerinnen begeistert berichten, wieviel mehr Kraft, Energie und auch innere Stärke sie jede Woche aufs Neue erfahren.

Ogleich mir natürlich die positiven Reaktionen sehr viel Freude machen, würde ich niemals auf mein wöchentliches Date mit Juan, einem wunderschönen, einfühlsamen Criollo-Pferd, verzichten. Mit Juan geniesse ich seit knapp einem Jahr das Western-

Mehr als nur Tanz: LaLeila Rohner lebt die Nia-Bewegungskunst.

Reiten in freier Natur, und diese Tätigkeit gibt mir genau den Ausgleich, den ich zu meiner Arbeit als Kauffrau und Nia-Lehrerin brauche.

Jetzt werden sich viele fragen: Kann diese Frau eigentlich einmal still sitzen? O ja, das kann ich sehr wohl, denn ich habe gelernt, intensiver zu geniessen und mich richtig zu entspannen. Ich hatte in den letzten Jahren sogar die Muse, meine Eindrücke, die ich auf meinen Reisen in die USA, Mexiko und Costa Rica gesammelt habe, in Gedichtform aufzuschreiben. «Aufgewacht», «Andersrum» und «Erntegut» heissen die mittlerweile drei veröffentlichten Bände. Und wer weiss, was mir im Laufe der nächsten Jahre noch so alles einfällt. Ich freue mich jedenfalls auf das Kommende...

Nähere Angaben über die Tanz- und Bewegungskunst Nia unter: [www.feel-nia.ch](http://www.feel-nia.ch)

### ZUR PERSON

**Name:** LaLeila Rohner

**Geburtstag:** 2. Juni 1974

**Familienstand:** Ledig

**Beruf:** Kaufmännische Angestellte, dipl. Wellness-Trainerin, lizenzierte Nia-Lehrerin, Autorin

**Was ich mag:** Musik, Bewegung, Pferde, Natur

**Was ich nicht mag:** Tierquälerei, Selbstverherrlicher