

Ein besonderer Ort der Begegnung

THUN • Sonja Vogt begleitet Frauen auf «ihrem Seelenweg zum inneren Licht». Die schamanisch Arbeitende gründete vor vielen Jahren den Frauenkreis. Unsere Autorin war dabei.

In ihrer beruflichen Laufbahn machte Sonja Vogt einen grossen Wandel durch: Sie kehrte dem Schweizer Bankwesen den Rücken und folgte ihrer Berufung als schamanisch Wirkende, Embodiment Coach und Yogalehrerin.

Mit ihrer eigenen Lebensgeschichte inspiriert Vogt Frauen, sich ihrer inneren Kraft zuzuwenden und dem Ruf ihres Herzens zu folgen.

Ihr Weg in die schamanische Arbeit begann mit dem ersten Schritt vor etwa 12 Jahren: Nach einer erfolgreichen Karriere im Schweizer Bankwesen und einem Bachelor in Betriebsökonomie habe sie gespürt, dass sie «nicht in diese Welt gehöre» und ihrer «wahren Bestimmung» folgen solle. Eine zufällige oder, wie sie sagt, eine ihr zugefallene Begegnung mit Yoga und das später vollendete Teacher-Training führten tiefer in die Welt des Inneren. Bald darauf habe sie ihre Verbindung zur schamanischen Praxis entdeckt: «Es war, als hätte jemand eine Tür geöffnet, es war ein Nachhausekommen.» Diese Resonanz habe sich durch die schamanische Ausbildung vertieft und so sei ihr Leben eine Symbiose aus Yoga und Schamanismus geworden, deren Lehren sie nun schon seit gut 10 Jahren weiterträgt.

Entstehung des Frauenkreises

Vor dreieinhalb Jahren gründete Sonja Vogt den Schamanischen Frauenkreis in Thun. «Die Idee entstand damals nach einem Gespräch mit Daniela, einer der Teilnehmerinnen.»

Seitdem treffen sich die Frauen einmal im Monat um die Zeit der Neumondin. «Dann geht es darum, einen neuen Samen für den neuen Mondzyklus zu setzen, der dann wachsen darf: Aus dem Dunklen wird das Licht geboren», so Vogt. Maximal 13 Frauen, symbolisch für die 13 Monde des Jahres, finden im Frauenkreis Platz. Diese überschaubare Grösse schaffe eine intime und vertrauensvolle Atmosphäre. Gebe es in Zukunft noch mehr Nachfrage, so sei sie glücklich, so Sonja Vogt, noch ei-



Unsere Autorin war beim schamanischen Frauenkreis in Thun mit dabei.

Janine Friedrich

nen zweiten Frauenkreis entstehen zu lassen.

Ein Kreis, der stärkt und trägt

Die Treffen, bei denen sich die Frauen jedes Mal auf ein neues Thema oder ei-

nen neuen Aspekt der Jahreszeiten besinnen, folgen einem klaren, spirituell geprägten Ablauf: Nach einem Räucheritual erfolgt das Eintrommeln mit der Einladung aller Kräfte in den Kreis – von den Himmelsrichtungen über die

Elemente bis hin zu Ahnen, Krafttieren und weiteren Kräften. Danach ist Platz für alles, was die Frauen gerade bewegt; für Austausch, Bestärkung und Zuhören. Sonja Vogt leitet zudem fast immer eine schamanische Reise an, die die Frauen für Heilung, Wachstum oder Erkenntnisse in die Anderswelten führt. Ganz am Schluss wird Essen miteinander geteilt, um wirklich auf allen Ebenen und mit Freude etwas in die Gemeinschaft zu geben und nehmen zu dürfen. Eine weitere Intention dabei ist, sich Zeit zu nehmen und langsam zurück in die materielle Welt überzugehen. Die anfangs in den Kreis eingeladenen Kräfte werden dankend verabschiedet.

Rückbesinnung auf die Natur

Die Verbundenheit mit der Natur und mit den natürlichen Zyklen des Lebens spielt im Schamanischen Frauenkreis eine zentrale Rolle. Die Jahreszeiten mit ihren Qualitäten, die Mondphasen und die Elemente fliessen in die Arbeit ein. Auch sogenannte Jahreskreisfeste werden gefeiert. Aus all dem entsteht ein lebendiger «Teppich», in den alle ihre Energie einweben und aus dem sie in herausfordernden Zeiten Kraft schöpfen können. «Jede Frau wirkt für sich, für den Kreis und auch darüber hinaus», so Vogt. Sie spüre, dass der Wunsch nach Frauenkreisen wachse – ein Zeichen dafür, dass viele sich nach diesem Community-Gefühl und spiritueller Tiefe sehnten.

Mit dem Frauenkreis in Thun bietet Vogt einen geschützten Raum, «in dem Frauen sich verbinden können: mit sich selbst, mit der Natur und mit anderen». Ganz nach dem Motto «Gemeinsam sein, gemeinsam teilen» entsteht hier etwas, das weit über die Treffen hinausgeht: ein Netzwerk von Frauen, die sich gegenseitig stärken, ermutigen und in ihrer Einzigartigkeit feiern.

Janine Friedrich

www.sonjavogt.ch oder 076 397 92 92.
E-Mail: mail@sonjavogt.ch

Bester Waadtlander Weisswein 2023

Yvorne «Chant des Resses», Grand Cru Chablais AOC, Fr. 17.30
Artisans vigneronns d'Yvorne Yvorne, VD



Das Label Terravin wurde von Winzern und Önologen vor über 60 Jahren ge-

schaffen, um die Qualität des Waadtlander Weins zu steigern. Dazu beraten die Fachleute von Terravin die kantonalen Winzer in der Herstellung von Topweinen. Die mit dem Label ausgezeichneten Weine sollen dem Kunden die Gewissheit geben, nicht nur fehlerfreie, sondern auch qualitativ hervorragende Weine zu ersteinen. Jährlich vergibt die Association Terravin zusätzlich die Lauriers de Platine und zeichnet die je drei besten Rot- und Weissweine aus. Aus den 374 mit dem Label Terravin geadelten weissen Weinen des Jahrgangs 2023 selektionierte eine interne Fachjury 16 Edeltropfen. Diese wurden Ende November 2024 von einer schweizerischen, 21-köpfigen Expertenrunde im Cupsystem nochmals verkostet und beurteilt. Dass Ihr Kolumnist Mitglied dieser Degustationsrunde war, erlaubt ihm, hier fachlich profunden zu urteilen.

Der Zufall wollte es, dass grad zwei Weine der Artisans vigneronns d'Yvorne (AVY) unter den ersten drei Prämiierten Weine waren. Hinter dem Grand Cru belegte der «Tradition» den hoch beachteten zweiten Platz. Ein Zufall ist das zwar nicht, denn die AVY gehört seit Jahren zu den Spitzenbetrieben des Waadtlandes. Bei den weissen sowieso, aber auch bei den roten Weinen ist die AVY absolut top. Die 1902 gegründete Genossenschaft ist innovativ, wobei sie gleichzeitig das Naturerbe bewahrt. Das engagierte Team vinifiziert und vermarktet die Produktion der 120 Mitglieder der Kellerei. Yvorne besteht aus einem Mosaik von Terroirs, die von der Zeit und dem Klima geformt wurden. Die Weine aus der Appellation Yvorne erhalten den besonderen Charakter und leichten Feuerstein-Geschmack aufgrund der einzigartigen Bodenbeschaffenheit. Ein Teil der Reben wächst auf dem riesigen Schuttkegel des Tour d'Aï, welcher 1584 als gigantischer Felssturz entstand. Und wie degustiert sich dieser Siegerwein?

Eine schmeichelnde und tiefgründige Nase, grosse Finesse, mit Noten von weissen Blüten, Äpfeln, gelben Früchten, etwas Mandeln, untermalt von mineralischen Nuancen; präziser Auftakt im Gaumen, kraftvolle, aber nicht penetrante Säure; dichter, stoffiger und dennoch eleganter Körper, der trotz teilweise weisem und fein wahrnehmbarem biologischem Säureabbau ganz auf Mineralität und rassige Frische setzt, anhaltender, angenehmer Abgang; ein eleganter, fitnessreicher und rassiger Wein mit viel Charme. Klar, er kann schon jetzt getrunken werden. Wer ihn aber lieber zu einem Etivaz oder Vacherin Mont d'Or oder einer Féra du Lac Léman geniessen will, darf den Wein gut drei bis fünf Jahre reifen lassen. Als Apéro sicher etwas kühler servieren als zum Essen. Viel Vergnügen.

Und eigentlich müsste es Weine mit dem Label Terravin in allen regionalen Restaurants, die eine gepflegte Weinkarte führen, zu geniessen geben – schon nur wegen der besonderen Beziehung Berns zur Waadt. Aber das ist eine andere (oder dann wirklich) Geschichte.

Hans Gurtner

Dipl. Weinsommelier GastroSuisse



Weinberatungen und Lerndegustationen für Firmen und Gastronomie. Für Private bringt er Ordnung in den Weinkeller oder räumt diesen.

Kontakt: hans@gurtnerbm.ch

Altes Wissen neu entdeckt

STUTENMILCH • Im malerischen Bauerndorf Uebeschi hat sich die Agronomin Tamara Zurbrügg-Wülser der Gewinnung von Stutenmilch verschrieben. Mit ihren vom Aussterben bedrohten Ardennerpferden produziert sie seit 2019 das «weisse Gold». «Das Wissen über das alte Naturheilmittel geriet lange Zeit in Vergessenheit, Stutenmilch kann aber bei vielen modernen Zivilisationskrankheiten helfen», sagt sie.

«Um Stutenmilch produzieren zu können, müssen einen die Pferde gern haben», so die Pferdefachfrau. «Denn sind die Stuten während dem Melken nicht zufrieden oder finden sie eine anwesende Person nicht sympathisch, dann geben sie keine Milch.» Ein weiterer ganz wichtiger Unterschied zu Kühen: Bei den Pferden müsse das Fohlen immer mit dabei sein. «Nimmt man einer Stute das Fohlen weg, gibt sie innert weniger Tage keine Milch mehr.»

Nur wenig Milch wird gewonnen

Die ersten zwei Monate würden die Stuten auf dem Stockhornhof nicht gemolken, in der Zeit trinke das Fohlen die ganze Milch. Dann, nach zwei Monaten beginne ein Fohlen, feste Nahrung aufzunehmen: «Dann trennen wir sie täglich für zwei Stunden, damit sich das Euter etwas füllen kann, und melken die Stute.» Den Rest des Tages verbrachten Mutter und Kind zusammen in der Herde und das Fohlen trinke so viel es wolle. «Wir melken pro Tag etwa 1 Liter pro Pferd, für das Fohlen ist das kein Problem, denn die Stute hat 20 bis



Tamara Zurbrügg-Wülser melkt die 850 kg schwere Ardennerstute Mona, Fohlen Miraculix ist gelassen mit dabei. zvg

25 Liter Milch pro Tag», sagt Tamara Zurbrügg-Wülser.

Tierwohl ist oberstes Gut

Das Tierwohl werde auf dem Bio-Bauernhof grossgeschrieben, so die Betreiberin. Deshalb mache der Betrieb nicht nur beim strengsten Pferdelabel in der Schweiz mit, dem Pferdelabel des Schweizer Tierschutzes, sondern habe auch 2024 das Gütesiegel für beispielhafte Haltungformen, «Der gute Stall», gewonnen. «Das Wohl unserer Pferde steht an oberster Stelle, denn schliesslich sind sie unsere wichtigsten Mitarbeiterinnen», so Tamara Zur-

brügg-Wülser. Daneben biete der Stockhornhof Menschen mit Behinderung einen Wohn- und/oder Arbeitsplatz, betreibe eine kleine Reitschule und biete Reitlager an.

Fast wie Menschen-Muttermilch

Stutenmilch gilt seit 3000 Jahren als Naturheilmittel. Bereits Hildegard von Bingen und Paracelsus beschrieben ihre heilsamen Inhaltsstoffe. Laut dem Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin Dr. Lutz Koch ist Stutenmilch ein allgemeines Stärkungsmittel, insbesondere zur Stärkung des Immunsystems. Gemäss Koch hel-

fen die besonderen Inhaltsstoffe zum Beispiel bei Burnout, Erschöpfungszuständen, Darmproblemen und Verdauungsstörungen sowie den daraus entstehenden Hauterkrankungen wie beispielsweise Neurodermitis.

Stutenmilch sei der menschlichen Muttermilch ähnlich. «Sie beinhaltet neben hochwertigen Eiweissen natürliche Omega-3-Fettsäuren, sehr viele Mineralstoffe, wie Kalzium, Magnesium, Kalium und Eisen sowie die Vitamine A, B, C und E. Der Vitamin-C-Gehalt der Stutenmilch ist höher als der vieler Obst- und Gemüsesorten.» Ausserdem seien Lezithin sowie die für den Darm und das Mikrobiom wertvollen Enzyme und Fermente darin enthalten. Vor allem das Acetylcholin spiele eine besondere Rolle in der gesundheitlichen Wirkung der Stutenmilch und habe als Neurotransmitter einen nachgewiesenen Einfluss auf das vegetative Nervensystem und die meisten Organsysteme. Weiter wirken die viele Immunglobuline wie ein natürliches Antibiotikum.

Empfohlen werde bei der Stutenmilch eine Trinkkur während drei bis vier Monaten, wobei täglich 250 ml Milch getrunken würden. Wer Frischmilch nicht möge, könne die Milch auch in Form von gefriergetrocknetem Pulver oder Kapseln zu sich nehmen. Die Wirkung der drei Produkte sei identisch.

«Stutenmilch kann auch als Babyersatznahrung verwendet werden», so Tamara Zurbrügg-Wülser. **pd/slb**

www.stockhornhof.ch