

MO: LEUTE

DI: SCHAUFENSTER

MI: JUNG

DO: KÖPFE

FR: ESSEN & TRINKEN

SA: O-TON

Ho ho ha ha – lachen



Von **Vijay Kumar Singh***

Seit Kindesbeinen lache ich, wo es nur geht. Denn beim Lachen produziert der Körper unter anderem Endomorphin, ein Hormon, welches ein Glücksgefühl vermittelt. Gehe ich mittags durch Zürichs City, knistert mir der materielle Reichtum ebenso stark entgegen wie der Mangel an Endomorphin in den Gesichtern der meist gut betuchten Passanten. Meist von Glückshormonen durchströmt, komme ich mir dabei zuweilen recht einsam vor.

Meinem Bedürfnis folgend, wieder einmal unter Lachenden zu weilen, flog ich kürzlich zum europäischen Lachyoga-Kongress nach Mallorca, um meine schon früher erworbenen Lachyoga-Trainerkenntnisse zu erweitern. Zusammen mit 70 anderen Teilnehmern aus 27 Ländern trafen wir dort Madan Kataria, Arzt aus Mumbai und Initiator des Lachyogas, der uns auch über neueste Lachyoga-Forschung berichtete. Zudem wurden neue Übungen erarbeitet, die gezielt den täglichen Stress vermindern. Das dabei praktizierte Lachen erwies sich für die Kamerafrau des spanischen Fernsehens dermassen ansteckend, dass sie durch ihr eigenes Lachen die Aufnahmezeit mindestens sechsmal unterbrechen musste!

In Zürich angekommen, war ich wieder dem Ernst des stressgefüllten Lebens ausgeliefert. Ha ha ho ho, wie bin ich doch froh, dass es ein Leben jenseits von Stress und Hast gibt!

* Vijay Kumar Singh ist Lachyoga-Lehrer, Journalist und Dozent.

Ein zweites Zuhause mit vielen hellen Sofas

Im Freiwerk stehen Möbel und Leuchten, die man sonst kaum irgendwo sieht. Die Designstücke sollen Schweizer Wohnzimmern zu mehr Vielfalt verhelfen.

Von **Isabelle Bamert**

«Freiwerk will den Leuten zeigen, dass es nicht nur superteure Klassiker und Ikea-Möbel, sondern ganz viel dazwischen gibt», sagt Frank Urech, der das Designstudio vergangenen Mai ins Leben rief. Auf die Idee zum Geschäft kam er, als er bei einem Projekt der Zürcher Hochschule für Gestaltung und Kunst zusammen mit anderen Studenten untersuchte, wie die Leute wohnen. In einem Versuch sollten Probanden herausfinden, welche Bewohner in welchen Wohnungen leben. Die Zuteilung gelang nur teilweise – doch was Urech viel mehr erschreckte, war die Tatsache, dass bei vielen Leuten die gleichen Möbel herumstehen und dass viele Wohnungen einem aktuellen Trend nach eingerichtet sind, der gar nicht zu ihren Bewohnern zu passen scheint. Damals begann bei Urech die Idee zu brodeln, ein Geschäft zu eröffnen, in welchem Designstücke angeboten werden, die nicht in jedem dritten Wohnzimmer stehen und doch einigermaßen erschwinglich sind.

Schlicht und zeitlos

So entstand das Designstudio Freiwerk, das Möbel vertreibt, selber herstellt und diese im Showroom präsentiert. Dort sind zurzeit vor allem dänische Eilersen-Sofas ausgestellt, für welche Freiwerk der offizielle Schweizer Vertriebspartner ist, sowie Leuchten des Schweizer Ateliers Huwiler-Schöpfer. Zu den Besuchern zählen nicht nur Privatkunden, sondern auch Architekten und Möbelhäuser, die sich die ausgestellten Möbel anschauen möchten. Freiwerk befindet sich in der Nähe des Albisriederplatzes in einer alten Werkstatt, der dunkle Parkettboden verströmt noch immer einen leichten Geschmack von Metallstaub, die Fenster sind seit eh und je einfach verglast – der Laden hat eine Geschichte, Charme – und



BILD SOPHIE STIEGER

Viele Wohnungseinrichtungen passen nicht zu den Bewohnern – Freiwerk-Gründer Frank Urech will dies ändern.

wirkt mit den überwiegend hellen Sofas trotzdem modern.

Zwar sind die Sofas mit Preisen ab rund 3000 Franken nicht besonders günstig, doch Urech betont, sie seien dafür auch langlebig. Dabei gehe es nicht nur um die Qualität der Materialien: «Langlebigkeit heisst auch, dass die Materialien und das Design schlicht und zeitlos sind. Ein solches Sofa kann mit neuen Elementen und Trendprodukten kombiniert werden und passt zu verschiedenen Stilen», sagt Urech. Er lege auch Wert darauf, dass die Kunden vor dem Kaufentscheid viele Kriterien wie die Höhe, Tiefe, Härte und vor al-

lem die Grösse berücksichtigen und dann mit ihrer Wahl zufrieden sind. Deshalb berät er die Kunden ausführlich und schaut auf Wunsch auch zu Hause vorbei. Für Kunden wie Restaurants oder einen Coiffeurladen entwickelt Freiwerk ganze Innenausbaukonzepte: «Von der Beleuchtung über Kunst und Möbel entwickeln wir dann zusammen mit dem Kunden ein stimmiges Ganzes», sagt Urech.

Grosses Kontaktnetz

Wenn er von Freiwerk erzählt, spricht Urech immer von «wir», obwohl er Alleingründer und ein-

ziger Mitarbeiter ist. Doch Freiwerk sei mehr als nur seine Person: «Da steckt ein grosses Kontaktnetz dahinter», meint Urech. Unter anderem arbeite er mit anderen Designern, Architekten, Fotografen, wie beispielsweise Luxwerk, sowie Produzenten im In- und Ausland zusammen.

Die Begeisterung für verschiedene Einrichtungen scheint Urech schon lange zu begleiten: «Seit ich ein Kind war, ist für mich zentral, wie ich wohne: Wenn wir zelten gingen, hab ich mir immer ein besonders schönes Plätzchen eingerichtet und fürs Grillieren einen Stuhl gebaut», erzählt er lachend.

Nach einer Lehre als Hochbauzeichner und einem halben Architekturstudium hat er an der HGKZ Industrial Design studiert. Jetzt, wo der Traum vom eigenen Designstudio verwirklicht ist, stört es ihn auch nicht, dass er zurzeit bis zu 70 Stunden in der Woche arbeitet. Er hat eine kleine Küche im Geschäft und viele komfortable Sofas – kein Wunder, fühlt er sich im Freiwerk «wie Zuhause».

Freiwerk, Zurlindenstrasse 301, 8003 Zürich, unregelmässige Öffnungszeiten. Tel. 043 311 60 90, www.freiwerk.ch

DIENSTAG

KREIS 1

69 Chambers. Rock, Metal, Pop. Anschl. Party mit Karaoke From Hell, Mascotte, 22h.

Informationsabend Mediation. Die erfolgreiche Konfliktlösung. Volkshaus, 19h.

«Handy – 13 Geschichten in alter Manier». Es liest Ingo Schulze. Literaturhaus, 20h.

Orang-Utans: Adaption durch Kultur. Von Carel von Schaik. Im Rahmen von «Ökosysteme Wald». Uni, Hörsaal KOL-G-221, 18.15h.

«Die Kirche im Dorf». Von Pfarrer Guido Kolb, Buchvernissage. Buch- und Kunsthandlung. Von Matt, Weinbergstr. 20, 19h.

Ein Tag für den kleinen Bären. Mit dem Figurentheater Margrit Gysin und Michael Huber, ab 3 Jahren. Theater Stadelhofen, Stadelhoferstr. 12, 10h.

Mit dem Velo durch Argentinien und Chile. Klaus Loosli



nimmt den Besucher mit auf seine fünfmonatige Reise. Volkshaus, Blauer Saal, 20h.

KREIS 2

Latin Dance. Shows aus NY. Salsa, Mambo, Chachacha. DJs Pepe, Roberto. Tanzkurs, 19.30h. Le Bal, Beethovenstr. 8, 21h.

Tauschtreff. Für alle, die Zeit und Lust haben, ihre Talente anderen zur Verfügung zu stellen. Solino, Am Schanzengraben 15, 10h.

Was bietet Pro Senectute? Maria Rempfler informiert. Altersheim Kalchbühl, Kalchbühlstr. 118, 14.30h.

KREIS 3

Gerüchte. Komödie von Neil Simon. 40 Jahre Theatergruppe r67. Regie: Rupert Dubsky. Pfarrei St. Theresia, Borweg 78, 20.15h.

Rau und Bohème. Cold war kids (USA) & Patrick Watson (Can). Die neuen Darlings der amerikani-

schen Indie- und Bloggerszene. Abart, Manessestr. 170, 20h.



KREIS 4

Tango-Schnupperkurs. QZ Aussersihl, Hohlstr. 67, 19.30h.

KREIS 5

Comix! Eine Ausstellung, die anhand von zeitgenössischen Beispielen den Wurzeln des Comic in der Plakatgestaltung nachgeht. Museum für Gestaltung, Vernissage, 18h.

Five on Fire. Jazz, Funk. Daniel Gubelmann (sax), Bernhard Bamert (tb), Marco Dreifuss (p, rhodes), Peter Leuzinger (b), David Beglinger (dr). Moods, 20.30h.

KREIS 7

Gesund bis ins hohe Alter? Massnahmen bei Problemen mit Unterzucker sowie Hilfe bei Pilzinfektionskrankheiten wie Candida. Von Christina Friedli. Gemeinschaftszentrum Witikonstrasse 405, 19h.

Handtaschenmonolog einer Frau von 15 bis 40. Mit Lea Gottheil, Regie: Krishan Krone. Premiere. Keller 62, Rämistr. 62, 20h.

KREIS 8

«Fehlbesetzung!» Musik-Kabarett mit Angela Buddecke. Miller's Studio, Seefeldstr. 225, 20h.

Textil-Treff. Textilschaffende treffen sich zum Erfahrungsaustausch, GZ Riesbach, 20h.

KREIS 9

Basar 2007. Ref. Kirchgemeindehaus Altstetten, 17–21h.

Räbeliechti schnitze. GZ Loogarten, Salzweg 1, 14–18h.

«EM-Stadion Letzigrund. Für Europa gebaut». Dok-Film- und Buchpremiere, Stadion Letzigrund, Media Center, 19h.

KREIS 11

Tanznachmittag 50+. Mit Live-Musik. Hotel Kronenhof, Wehntalerstr. 551, 14–17.30h.

«Delirium». Cirque du Soleil. Multimediale Show mit Artisten aus 16 Ländern. Hallenstadion 20h.

ANZEIGE

Ihr Friedensrichter

für die Wahlkreise 4 und 5

Heinz Bögle



... weil Heinz Bögle es sich aus seiner beruflichen und politischen Arbeit gewohnt ist, auch bei gegensätzlichen Positionen die Ruhe zu bewahren und gangbare Wege zu finden.

... weil Heinz Bögle als engagierter Quartierbewohner und Gemeinderat der Kreise 4 und 5 die Anliegen und Bedürfnisse der Bevölkerung bestens kennt.

... weil Heinz Bögle als Präsident der Sozialkommission vertraut ist im Umgang mit juristischen Sachfragen.

2. Wahlgang vom 25. Nov.
Ihre Stimme zählt!