



Fittasticgirls - Interview mit Gina & Terry von Pop Up Yoga

13.03.2018 | Fittasticgirls



wir ein wundervolles Interview mit Gina und Terry von Pop up Yoga München für dich! Wenn du unseren Shop und unseren Instagram Account kennst, dann sind dir die beiden Mädels vielleicht schon einmal aufgefallen. Denn wir haben mit uns zusammen für unsere Activewear Kollektion geshootet. Wenn du in München oder der Umgebung kommst, dann besuch doch mal eine ihrer Yoga Stunden. Da hat man nicht nur die Gelegenheit mit uns eine wundervolle Yoga Stunde zu verbringen - man entdeckt auch Orte in München die man vielleicht noch gar nicht kannte. Erst nachdem ich erfahren habe, dass es im Herzen Münchens eine Salzgrotte gibt!

WAS SICH HINTER POP UP YOGA MÜNCHEN?

Gina & Terry. Wir kennen uns bereits seit der Schulzeit – und vor allem über das Starnberger Cheerleader Team, in welchem wir zusammen mit einem Haufen weiterer lustiger Mädels den Großteil unserer Freizeit verbracht haben. Wir waren sportlich gesehen also ein gutes Team ;) Ein Jahr hat uns dann die Idee, POP UP YOGA MÜNCHEN ins Leben zu rufen, wieder enger zusammen gebracht. Die Erfahrung hat sich herausgestellt, dass wir hierfür die perfekte Kombination sind und wir uns super ergänzen: Gina als kreativer Vorstand der Vollzeit-Yogi und Terry als Eventmanagerin mit einer riesen Leidenschaft für Sport, Gesundheit und alles, was das Leben ausmacht :) In dabei richtig viel Spaß. Es ist unglaublich, wo uns POP UP YOGA alleine innerhalb des letzten Jahres in München schon alles gebracht hat und wen und was wir dadurch alles kennenlernen und entdecken durften.

Recent Posts



**Yoga Pose of the week
Reverse Triangle**
08.03.2018



Yoga - Sonnengruß
26.03.2017



**Fittasticgirls - Interview
Sandra vom Yoga Cor**
22.03.2017

Let's connect





WIE WURDE ICH ZU YOGA GEBRACHT?

Ich bin nicht mal mitkommen möchte. Und ich muss gestehen - irgendwie fand ich es anfangs ziemlich langweilig. Denn ich war mit Jüngste und die Yoga-Richtung war sehr klassisch und ruhig. Obwohl ich gemerkt habe, dass es mir sehr gut tut, habe ich es dann wieder aufgehört und bin bei der Meditation gelandet, die mich seitdem begleitet.

Ich habe dann erst zum Ende meines Studiums Management für Mode und Design wieder für mich entdeckt. In meinem Inneren hatte ich ein Bedürfnis, etwas wirklich Gutes mit meinem Leben machen zu wollen, mit dem ich helfen kann. Und das ist in der Modebranche etwas schwierig ;) Irgendwie hat mich dann zu der Zeit alles zum Yoga gezogen.... Ich kam praktisch gar nicht drum herum :) So bin ich auf eine Yoga-Zeitschrift genau zu dieser Zeit auf Tara Stiles und Strala Yoga aufmerksam geworden. Durch Zufall war ich einen Monat in New York und durfte diese strahlende, herzliche und durch und durch entspannte Person persönlich treffen. Ich stellte fest: was sie mir mitbrachte, sollte auch ich weiter geben: das Gefühl, dass das Leben einfach einfach sein darf. Denn das war auch schon immer meine Sehnsucht. Ich hatte allerdings schon in der Schule gemerkt, dass das bei vielen meiner Mitmenschen durch unsere Leistungsgesellschaft anders war. Es scheint oft so, als wäre es schick, „gestresst“ zu sein. So oft bekommt man zu hören, dass alle im Stress sind und das macht etwas dagegen... Das finde ich völlig verrückt. Man sollte nicht leben, um Ziele zu erreichen, sondern leben, um zu sein. Und das sind natürlich wichtig. Aber sie sollten so gesteckt sein, dass der Weg dorthin schon so cool ist, dass es am Schluss egal ist, ob man es wirklich erreicht hat. Oder? :)

Ich habe mich dann wieder das Gefühl, meinen Yogis helfen zu können, wieder in sich rein zu fühlen und so zu sich selbst zu finden. Den täglichen Stress mal zu vergessen und mit der Zeit einfach gehen zu lassen. Ich versuche, meinen Yogis mitzugeben, sich passend zu seinem Gefühl eigene Yoga-Regeln zu machen. Und darüber hinaus mir der Zeit auch eigenen Regeln für das Leben. Und dadurch finde ich einen persönlichen entspannten Weg in unserer Leistungsgesellschaft zu finden.

Ich bin schon immer ein großer Fan von Sport und allen Arten von Bewegung und will alles immer mal ausprobieren haben. Yoga hat mich von der ersten Stunde überzeugt :) Ich finde es faszinierend, wie vielfältig Yoga ist: von super anstrengend bis entspannend ist alles da. Und man fühlt danach einfach jedes Mal auf's Neue, dass man seinem Körper gerade etwas Gutes getan hat.



HR DURCH YOGA MIT DEM UMGANG MIT DIR SELBER GELERNT?

zu sein. Zu akzeptieren, wenn etwas nicht so ist, wie wir es uns vorstellen. Und erstmal in uns rein zu hören, bevor wir anderen begegnen.

WELCHEN WERT HAT YOGA IN EUEREM ALLTAG?

Yoga ist für mich nicht einfach nur ein Sport, sondern eine Lebenseinstellung ist, ist Yoga für mich nahezu im gesamten Alltag vertreten. In der Regel mit einer Minimeditation und ein paar tiefen Atemzügen in den Tag.

Jeden Tag versuche ich dann immer, mir etwas Zeit, für mein eigenes Yoga zu nehmen. Sei es eine Stunde oder nur ein paar Minuten. Als Lehrerin unterrichten ist ja nochmal etwas ganz anderes, als selbst Yoga zu üben. Ich persönlich mag es lieber, während meiner Stunden Yogis zu laufen und zu sehen, wie meine Anleitungen umgesetzt werden, als alles vor- und mitzumachen.

Ich bringe ich einen Großteil des Tages mit Planen, Neues lernen und Organisieren rund um meine und unsere Yogastunden.

Für mich ist Yoga etwas, das mittlerweile fest in meinem Alltag integriert ist. Und das müssen nicht immer feste Asanas sein. So habe ich ein morgendliches Reck-und-Streck-Ritual, mit dem ich in den Tag starte :) Außerdem beende ich jedes Workout immer mit einem Stretching.

Wenn ich mal nicht so fit fühle, lasse ich das Workout und mache stattdessen entspanntes Yoga. Denn wenn ich mich nicht bewege, werde ich schnell grumpy :D

Während des Yoga üben und Ginns Stunden besuche ich auch gerne Workshops oder Stunden verschiedener Yoga-Richtungen, um immer mal wieder Neues kennen zu lernen.

Ich habe ich für dieses Jahr noch meine eigene Yoga-Lehrer-Ausbildung geplant!



VERBINDEN YOGA MIT RAUCHERSTÄBCHEN UND HIER YOGA ALS FITNESSPROGRAMM, DASS BEIM ABNEHMEN HELFEN SOLL? **Unsere Kollektion** **Racer Bra Royal Blue**

3-Richtungen gibt es das alles nach wie vor. Es ist also schon mal nicht ganz falsch ;). Und das hat natürlich auch alles seine Richtigkeit ;). Aber es ist kein Muss für Yoga. In unserem Yoga findet man von all dem zum Beispiel nichts. Bei uns darf sich jeder ganz frei auf der Matte stellen und einfach mal in sich rein spüren. Wir sind selbst keine Hippies, die den ganzen Tag auf dem Boden sitzen, nur in der Natur rum laufen und anderen erzählen wollen wie das Leben funktioniert. Im Gegenteil, wir lieben Mode, gehen weg und trinken mal ein Gläschen Wein zum Essen. Und man findet keine Räucherstäbchen bei uns – höchstens Duftkerzen ;)

FRAGEN 0 Einträge

nachher
te Posit
is ihm g

Hinterlassen Sie hier bitte Ihren Kommentar.

FRAGEN ZU YOGA ALS FITNESSPROGRAMM, DASS BEIM ABNEHMEN HELFEN SOLL?

Und hier wieso:
 Ich mache Yoga so anstrengend gestalten, dass du wirklich richtig ins Schwitzen kommst. Dabei sind die Übungen ganzheitlich für den Körper und die Muskeln werden gleichzeitig aufgebaut und gedehnt, wodurch sie gesund und schön definiert werden.
 Das ist eine tolle Ergänzung: um Abwechslung im Training zu schaffen, seinem Körper etwas Gutes zu tun, um die Muskeln zu lockern und die Koordination zu verbessern, die Körperwahrnehmung zu stärken und und und! Yoga ist sozusagen für alle da.
 (Hanteltraining unverzichtbar :)
 Ich bin ein großer Fan von Yoga. Ich finde es so schön, sich in der Natur zu bewegen und sich selbst zu entdecken. Und das ist ein tolles Gefühl. Ich finde es auch sehr schön, wenn man sich fit fühlt und das Leben genießen kann. Ich finde es auch sehr schön, wenn man sich fit fühlt und das Leben genießen kann.
 Ich finde es auch sehr schön, wenn man sich fit fühlt und das Leben genießen kann.
 Ich finde es auch sehr schön, wenn man sich fit fühlt und das Leben genießen kann.

FRAGEN WIE VIEL IST WIRKLICH HUNGER?

Ich esse richtig viel – ich bin nämlich schlecht im Vorausplanen. Um ehrlich zu sein, gehe ich fast jeden Tag einkaufen, um das zu tun, was ich Lust habe ;) Außerdem bin ich ganz yogisch Vegetarier :)
 Ich möchte vermeiden, Lebensmittel wegzuworfen, gehe ich auch lieber öfter frische Sachen einkaufen. Bei Obst, Gemüse und Nüssen achte ich auf die Herkunft. Für mich ist es ok, Fleisch und Fisch zu essen, allerdings lieber selten und dann wirklich gute Produkte. Die Basics im Kühlschrank sind: Eier (von den Hühnern aus dem Garten meiner Eltern :)), Hüttenkäse, Avocado, griechischen Joghurt, Paprika, Karotten, wechselndes Obst und irgendeine Nussmilch – dann habe ich zu jeder Tageszeit einen passenden Snack :)

FRAGEN AUSSER YOGA?

Natürlich unser schönes München, die Natur, mit Freunden & neuen Bekannten zusammen sein, Unternehmungen aller Art, die Welt entdecken & unsere Hunde Lucy & Henry <3

15.3.2018

Fittasticgirls - Interview mit Gina & Terry von Pop Up Yoga | Fittastic | Yoga Mats & Activewear

München bei [Facebook](#)
München bei [Instagram](#)