

Popup Yoga

Hofgarten, Rosengarten, Olympiaberg oder Königsplatz. Alles wunderbare Orte. Warum sie nicht mal anders erleben? Das wollte ich auch ausprobieren, als ich bei Facebook zufällig auf die Seite von Pop Up Yoga gestossen bin.



Ich freue mich euch heute ein besonderes Event vorzustellen, das neu in München ist, nämlich das Popup Yoga. Bisher habe ich das Prinzip Popup immer nur mit

meine Übungspraxis. Die Idee, den Yogaunterricht an verschiedenen Orten stattfinden zu lassen, war mir insofern neu. Meine erste Pop Up Yoga Stunde unter freiem Himmel habe ich auf dem Olympiaberg erlebt. Sie wurde von Gina Weber gegeben, die zusammen mit Theresa Brackmann das Pop-Yoga München ins Leben gerufen hat. Gina ist Yogalehrerin und Theresa ist diejenige von beiden, die den organisatorischen Part übernimmt. Denn, da der Unterricht nie am gleichen Ort stattfindet, gibt es jede Menge zu managen.



Yeah – Popup Yoga am Königsplatz | Foto: Monika Schreiner

Popup Yoga soll auch noch mehr Menschen für Yoga begeistern

In anderen europäischen Städten gibt es Popup Yoga schon länger, besonders in Amsterdam oder Zürich ist es sehr beliebt. Über eine Schweizer Freundin hat auch Gina davon gehört. Der Gedanken dahinter ist, Yoga möglichst vielen Menschen näher zu bringen, auch denen, die vielleicht bisher den Weg ins Yogastudio gescheut haben.

Deshalb gibt es auch ein schönes Ritual am Anfang der Stunde. Man stellt sich seinen beiden Nachbarn links und rechts vor. Gina unterrichtet Strala Yoga, eine Form von Yoga, die von dem amerikanischen Model [Tara Stiles](#) entwickelt wurde. Stiles Mission ist

Diese Website benutzen Cookies. Wenn Sie die Website weiter nutzen, stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Akzeptieren

Ich persönlich war ganz überrascht, dass das Konzept so gut funktioniert. Angefangen von den unterschiedlichen Levels der Teilnehmer, wie auch die Übungen. Denn es ist unter Umständen nicht einfach auf einem unebenen Untergrund die verschiedenen Positionen auszuführen. Toll fand ich die Dehnungen für Hüfte, Taille und den Rücken.



Yogastunde auf dem Olympiaberg | Foto: Monika Schreiner

Natürlich ist man auch immer seiner Umwelt ausgesetzt. Man hat wunderbare Ausblicke

Diese Website benutzen Cookies. Wenn Sie die Website weiter nutzen, stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Akzeptieren

Sonne sollte man nicht unterschätzen, lieber sich vor der Stunde eincremen. Die Bezahlung der Stunden basiert auf Spendenbasis. Jeder gibt soviel er kann.



Die Stunden basieren auf Spendenbasis | Foto: Monika Schreiner

Bei dem Termin am Königsplatz wurde Gina übrigens von ihrem Hund Henry begleitet. Er hat brav ausgeharrt und uns zu geguckt. Wann und wo das nächste Pop up Yoga stattfindet erfahrt ihr auf der [Facebookseite](#). Der Treffpunkt ist meistens sehr gut beschrieben und ein Luftballon zeigt zusätzlich den Weg. Seit kurzem gibt es auch auf [Youtube](#) kurze Yogavideos von Gina für Euch zum Zuhause üben.



Henry, der Yogahund oder doch Bär? | Foto: Monika Schreiner

Das könnte Dir auch gefallen:

[Ab an den Strand!](#)

[Samstag Rad](#)

Twittern



Teilen

0

0

G+1

0



Autor: Monika Schreiner

Seit vielen Jahren bin ich begeisterte Bloggerin. Im ISARBLOG stelle ich Euch zusammen mit Gerhard das München vor, das wir lieben und wir erzählen Euch von Menschen und Orten, die uns begeistert haben.

Diese Website benutzen Cookies. Wenn Sie die Website weiter nutzen, stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Akzeptieren



Monika Schreiner / 6. Juni 2016 / SPORTTASCHE / fitness, königsplatz, olympiapark, rosengarten, sport, yoga

Stolz präsentiert von WordPress

Diese Website benutzen Cookies. Wenn Sie die Website weiter nutzen, stimmen Sie der Verwendung von Cookies zu.

Akzeptieren