



INTERVIEW MIT "POP UP YOGA" MÜNCHEN

Geposted von OGNX Upparel GmbH Admin am 27.09.2016

Liebe Gina, liebe Terry, prima, dass ihr Zeit gefunden habt, ein paar Fragen für uns zu beantworten. Ihr seid zusammen Gründer von „Pop Up Yoga“ in München.



Wir von OGNX finden das „Pop Up Yoga“-Konzept super spannend. Erklärt doch mal bitte unseren Lesern, um was es sich genau hier handelt und vor allem, wo ihr überall Yoga übt:

Terry: Unsere Idee ist es, Yoga aus den Studios heraus an all die coolen Orte zu holen, die unsere tolle Stadt zu bieten hat, drinnen wie draußen. Museen, Galerien, Showrooms, Dachterrassen – Yoga geht überall. Hier nutzen wir die an jeder Location unterschiedliche Atmosphäre, um zusammen eine einzigartige Yogastunde zu erleben. Dabei möchten wir weg von der „eher ernsten“ Yogastudio Atmosphäre, bei uns geht es um ein schönes gemeinsames Erlebnis, um Spaß und darum, Yoga für jeden ein bisschen greifbarer zu machen.

Gina: Nebenbei versuchen wir, sozusagen eine Yoga Community zu schaffen, da wir München als eine anonyme Stadt empfinden. Auch in Yogastudios ist es oft schwer, Bekanntschaften zu machen. Obwohl wir

doch alle ein so schönes Thema gemeinsam haben - YOGA. Daher motivieren wir vor oder nach der Stunde meist dazu, sich mal links und rechts kurz vorzustellen. Das kommt sehr gut an bei unseren Yogis und es ist wirklich toll, jedes Mal mehr bekannte Gesichter zu sehen.



Wie seid Ihr denn überhaupt auf die Idee gekommen, Yoga aus dem Studio in die Stadt zu holen?

Gina: Bei dem Besuch einer Yoga-Freundin in Zürich hörte ich zum ersten Mal von Pop Up Yoga. Da hatten die Schweizer uns wohl etwas voraus. Die Idee, dieses spannende Konzept auch zu uns nach München zu bringen, ging mir dann nicht mehr aus dem Kopf. „Ich kann Yoga - du kannst Event“ - so kam Terry, die hauptberuflich Events plant, mit ins Spiel und die Idee nahm Gestalt an. Nach dem Motto „Schauen wir einfach mal, was passiert“ haben wir dann angefangen, die verschiedens-

ten Münchner Locations anzuschreiben. Dass dann gleich unser allererstes Event in der Villa Stuck innerhalb kürzester Zeit ausgebucht war und unsere Idee bei so vielen Münchnern so gut ankommt - damit haben wir damals wirklich nicht gerechnet und es freut uns wahnsinnig!



Gina, du hattest in einem Gespräch mal erwähnt, dass ihr Kunst und Yoga mit euren Aktionen verbinden wollt. Was sind für dich die großen Schnittstellen zwischen diesen zwei Bereichen und was fasziniert dich an der Verbindung?

Gina: Jeder Mensch empfindet Kunst unterschiedlich - hat verschiedene Emotionen wenn er vor einem Bild steht, interpretiert es für sich selbst nach seiner Geschichte, Erfahrung und Laune. Genau so ist es auch mit dem Yoga. Jeder Yogi der auf der Matte steht kommt mit seiner eigenen Geschichte und gestaltet und empfindet die Stunde für sich so, wie er

fühlt. Manche bewusst, manche noch unbewusst. Außerdem ist die Atmosphäre in Galerien und Museen immer etwas ganz Besonderes - ruhig, interessant und irgendwie entspannend. Das passt doch perfekt, oder?

Ist euch schon aufgefallen, dass ihr durch eure Aktionen Menschen zum Yoga gebracht habt, die davor wenig großes Interesse für Yoga gezeigt haben?

Terry Antwort: Absolut. Vor allem freut uns, dass wir auch einige Männer für das doch nach wie vor sehr von Frauen dominierte Yoga begeistern können. Es kommt immer wieder vor, dass jemand nach einer Stunde zu uns kommt und erzählt, dass er Yoga schon immer mal ausprobieren wollte (oder die Freundin wollte, dass man mal mitkommt), es aber irgendwie nie gepasst hat. Bei uns, vor allem bei den Outdoor Events, ist die Hemmschwelle anscheinend viel geringer. Vielleicht ist alleine die fehlende Tür mit dem Wort Yogastudio ein Grund dafür... Gerade, wenn man noch nie Yoga gemacht hat, hat man vielleicht Sorge, sich zu blamieren und im Yogastudio nur umgeben von „Profis“ zu sein. Bei unseren Outdoor Events kann man kommen und gehen und muss auch nichts zahlen, wenn es keinen Spaß gemacht hat. Gegangen ist aber soweit wir wissen noch nie jemand

Gina: Und es ist wirklich toll zu sehen, was für eine bunte Mischung bei unseren Stunden zusammen kommt - alt & jung, männlich & weiblich, Yoga-Neuling oder ambitionierter Yogi - jeder ist willkommen. Das ermöglicht der besondere - vielleicht etwas unkonventionelle - Yoga Stil unserer Stunden: Strala Yoga kommt aus New York von Tara Stiles. Es ist ein sehr flüssiges Yoga, bei dem es darum geht, selbst ganz viel auszuprobieren, was sich richtig und was falsch anfühlt und dabei Spaß zu haben. Jeder Körper ist anders und es gibt für jeden immer eine passende - leichtere oder herausfordernde - Variante, weshalb im Grunde jeder

mitmachen kann.

Um beim Thema zu bleiben, wie seid Ihr denn eigentlich zum Yoga gekommen?

Gina: Ich habe bereits mir 14 Jahren über meinen Vater den ersten Kontakt zum Yoga gehabt und meine ersten Stunden im ganz klassischen Hatha Yoga genommen. Mit 15 Jahren bin ich dann mehr zum Meditieren übergegangen und habe das körperliche Yoga vorerst ein bisschen ruhen lassen. In der Meditationserfahrung habe ich zu dieser Zeit mehr für mich gefunden. Mit Anfang 20 kam die Lust auf Yoga zurück - und das sehr intensiv. Ich habe meine Meditationserfahrung mit ins Yoga genommen und genieße das tolle Gefühl, die Bewegung in den Körper rein zu spüren und sich über Atem und Bewegung auf eine andere Weise mit sich selbst zu verbinden.

Terry: Bei POP UP YOGA bin ich etwas mehr der organisatorische, als der „yogische“ Teil. Deswegen jedoch nicht weniger ein Yoga-Fan. Für mich persönlich ist Yoga vor allem toll als Ausgleich zum täglichen Sport. Ich liebe es, sowohl mich auszupowern, als auch beim Yoga zur Ruhe zu kommen, zu spüren, welche Bewegung meinem Körper gerade gut tut und mich so intensiv zu dehnen. Außerdem fasziniert mich an Yoga, wie unterschiedlich es je nach Stil und Lehrer sein kann - von nahezu artistisch bis spirituell. So kann jeder „sein“ ganz persönliches Yoga finden. Wie ihr seht, sind wir beide in dieser Richtung also sehr unterschiedlich und können uns gerade deshalb bei unserem POP UP YOGA Projekt so super ergänzen.



Wie schaut es in der Zukunft aus? Habt ihr schon für eine neue Veranstaltung ein heißes Eisen im Feuer oder ist alles noch Top Secret?

Gina: Oh ja, wir haben da so einige Pläne für den Herbst und den Winter :) So dürfen wir zum Beispiel unsere sehr beliebten Stunden in der Villa Stuck fortsetzen. Im Oktober wird es außerdem einmalige Guten-Morgen-Stunden im Hard Rock Café geben. Zudem haben wir eine ganz spezielle Stunde bei Patrick Broome geplant, bei der es zwar nicht um die Location, dafür aber um etwas anderes besonderes geht... und ganz vielleicht folgt über den Winter ein eigenes kleines Yogastudio... ihr werdet sehen - es wird auf jeden Fall nicht langweilig an der POP UP YOGA Front



Das klingt spannend. Wie können denn Interessierte von euren Aktionen erfahren?

Terry: Hauptsächlich über Facebook. Dort sind wir seit März mit einer „LIKE-Seite“ vertreten und freuen uns total, dass daraus schon jetzt eine große Community mit ganz vielen tollen Yogis geworden ist. Unter POP UP YOGA MÜNCHEN findet ihr all unsere Veranstaltungen und Fotos dazu und könnt uns bei Fragen auch immer gerne anschreiben. Zusätzlich gibt es für alle Nicht-Facebooker einen Email-Newsletter, über den wir die geplanten Veranstaltungen kommunizieren.

Vielen Dank ihr beiden. Wir wünschen euch ganz viel Erfolg und wir sehen uns ganz bestimmt bei einer eurer nächsten „POP UP Yoga“-Sessions auf der Matte.

Kontakt Gina Pup Up Yoga: <http://www.yoga-mit-gina.de>

Alle weiteren Infos [auf Facebook](#).

Älterer Post

Neuerer Post