

JIVAMUKTI



HOME YOGA

Home Yoga

Mit Weitsicht in guter Position. Trainer Tom Beyer (Foto) und seine Partnerin Isabell Lütkehaus laden in ihre Wohnung unterm Dach ein – eben mit Blick auf den Fernsehturm und über die Stadt. Die beiden bieten mehr als 35 Yogastunden in der Woche an. Das Vinyasa Flow Yoga nach Jivamukti wird bei Home Yoga hauptsächlich unterrichtet. Diese Art der Körperbeherrschung ist einfach zu erlernen und ganzheitlich wirksam. Durch bewusstes Atmen kann zwischen Bewusstsein, den Gedanken und Empfindungen des Alltags Abstand geschaffen werden. Ein Zustand, der Großstädter im Arbeitsstress spürbar entspannter und konzentrierter macht. Durch Atmung und Bewegung werden zudem die inneren Organe massiert und sind dadurch auch leistungsfähiger. Es werden aber auch bei Home Yoga noch andere Ebenen des Lebens angesprochen werden. Durch Meditation, das Studium der philosophischen Yogaschriften und das Einbetten von Yoga-Konzepten wie Ahimsa (Gewaltlosigkeit) und Bhakti (Hingabe an das Leben) erlernen die Kursteilnehmer eine ganzheitliche Yoga-Erfahrung.

Home Yoga Friedrichstraße 122-133,
Mitte, Tel. 31 01 58 00, www.home-yoga.de, U-Bhf. Oranienburger Tor,
Öffnungszeiten kursabhängig,
Probestunde 5 Euro,
Einzelstunde 15 Euro,
10er-Karte 120 Euro