

# YOGA HAT IHR LEBEN VERÄNDERT

## ISABELL UND TOM FANDEN ZU SICH...

Yoga? Kennt jeder. Zumindest die gängigen Vorurteile: Man quält sich im Beisein von seltsamen Leuten in irgendwelche körperlichen Verrenkungen hinein, die nicht gesund sein können, und überhaupt kommt alles furchtbar esoterisch rüber. „So ähnlich dachten wir auch mal“, meinten Isabell und Tom. Nun haben die beiden ihr eigenes Studio über den Dächern von Mitte, sie lehren Yoga, und sie leben Yoga. Leben Yoga? Ja: Für Isabell Lütkehaus und Tom Beyer hat Yoga viel verändert, man könnte sagen, Yoga ist zu ihrem Schicksal geworden, hat Ordnung in die Lebenswege der beiden gebracht und sie sogar zusammengeführt...

Yoga ist eine indische, philosophische Lehre, die eine Vielzahl geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der Begriff bedeutet so viel wie „Vereinigung“, das Zusammenkommen von Körper und Geist. Bereits die älteren Upanishaden, eine Sammlung philosophischer Schriften des Hinduismus, beschrieben etwa 700 Jahre vor Christus Atemübungen und das Zurückziehen der Sinne in den Atman, das Selbst, die Seele, als Hilfsmittel der Meditation. **Es gibt verschiedene Yogastile. Tom und Isabell praktizieren zwei unterschiedliche mit demselben Ursprung: klassisches Hatha Yoga in der Tradition von Sivananda und das moderne, kraftvolle Jivamukti Yoga.** Tom und Isabell haben sich vor zwei Jahren auf dem Berliner Yogafestival kennen gelernt und sind seitdem ein Paar.

**Tom, wie bist du mit Yoga in Berührung gekommen?** „Ich hatte Sportwissenschaften studiert und war Offizier bei der Bundeswehr. Ein Freund nahm mich mit zu einer Yogastunde. Damals war mein Leben ziemlich kompliziert, was mir gar nicht so bewusst war. Durch das tiefe Atmen in den Yogastunden kam all das an die Oberfläche, dem ich versucht hatte, auszuweichen. Ich lernte, mich dem zu stellen, was mich belastet und fand durch Yoga Mut und Kraft, mein Leben schrittweise zu verändern. Diese Erfahrung wollte ich unbedingt vertiefen und auch anderen Menschen ermöglichen.“ Der 35-jährige sagt: „Jeder der atmen kann, kann Yoga praktizieren. Es bedarf keiner weiteren Voraussetzungen.“

Wir bieten sogar Rücken & Gelenke Kurse für Menschen mit gesundheitlichen Problemen an, zum Beispiel nach Bandscheibenvorfall. Ich beginne mit einfachen Atemübungen und Bewegungen, die die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment bringen, wodurch das Denken in den Hintergrund tritt. **Der Körper wird an den richtigen Stellen gestreckt, gestärkt und beweglich gemacht, so dass funktionale Integrität entsteht: maximale Beweglichkeit bei maximaler Stabilität.**“ Die Kurse von Tom und Isabell dauern 50 oder 90 Minuten, sie finden jeden Tag statt. Meistens nehmen zwischen 3 und 15 Schülern teil, aber es gibt auf Wunsch auch Privatstunden.

**Isabell, welche Motivation haben eure Schüler, warum machen sie Yoga?** „Die Gründe sind völlig unterschiedlich: Viele haben einen stressigen Job und suchen Ausgleich, einige machen es der Fitness wegen oder wollen einfach wieder beweglicher werden.“ Die 40-jährige ist promovierte Juristin und sitzt im Aufsichtsrat einer internationalen Unternehmensberatung, sie lebte in New York und war neun Jahre als Geschäftsführerin in Asien tätig. Durch Yoga hat Isabell zu sich selbst gefunden: „**Ich versuche seit Jahren ganz bewusst, nicht mehr alles nur mit dem Kopf anzugehen und zu analysieren und mir immer sofort eine Meinung zu bilden, sondern Dinge zu erfahren und so anzunehmen, wie sie sind. So unterrichte ich auch.** Ich halte keine Reden und sage den Schülern nicht, was sie denken, fühlen und tun sollen, sondern ich lasse sie atmen und die Übungen durchführen und vertraue aufs Yoga, das in meiner Vorstellung sehr viel umfassender und größer ist als der einzelne Lehrer, der es vermittelt.“ In den Kursen nehmen die Schüler eine Auszeit vom Alltag und finden dadurch wieder Kraft für neue Aufgaben.

**HOME YOGA befindet sich in der Friedrichstraße 122, im obersten Stockwerk mit Blick auf den Fernsehturm. Mehr Informationen gibt's im Internet unter [www.home-yoga.de](http://www.home-yoga.de) und telefonisch: 030.31015800. Yoga? Kennt jeder. Aber jetzt ganz ohne Vorurteile... (Bild & Text: J. Nord)**

Isabell und Tom



## 5 x 2 WOCHEN-KARTEN ZU GEWINNEN!

HOME YOGA findet ihr in Mitte, in einer ökologisch sanierten Dachgeschosswohnung über der Kreuzung Friedrichstrasse und Oranienburger Strasse. Innerhalb eines Zeitraums von sieben Tagen könnt ihr unbegrenzt alle Stunden besuchen... Einfach bis zum 10. Mai eine e-Mail an: [redaktion@bick-magazin.de](mailto:redaktion@bick-magazin.de) schicken. Der Zufall entscheidet und die Gewinner werden anschließend benachrichtigt. Viel Spaß!

# RAUM FREI FÜR IHRE WERBUNG

IST IM GANZEN HEFT! RUFEN SIE UNS AN:  
bick magazin, TEL. 030-29772389