



## Home Yoga

**Willkommen Zuhause.** Ein Licht durchfluteter, großzügiger Yogaraum und zwei Dachterrassen mit freiem Blick über Berlins Mitte laden ein, jenseits von Hektik und Alltag abzutauchen und neue Energie zu tanken. Mit Blick auf die Synagoge, den Fernsehturm und den Reichstag kann man hier - mittendrin und doch abseits - Yoga praktizieren. Das Besondere: die beiden Inhaber laden wirklich zu sich nach Hause ein: Isabell Lütkehaus und

Tom Beyer wohnen auf derselben Etage, auf der sie auch unterrichten. Wochentags um acht Uhr morgens sowie um 12:30 Uhr bieten sie kurze dynamische Übungsstunden von 50 Minuten Dauer an, die Kraft und Frische für den Tag geben. Alle anderen Klassen dauern 90 Minuten und finden 365 Tage im Jahr zu sämtlichen Tageszeiten statt. Die Männerquote bei den Teilnehmern ist außergewöhnlich hoch. Vor allem Fußballer besu-

chen regelmäßig die 'Spezialität' des Hauses „Rücken & Gelenke“. Ein ungewöhnlicher Kurs in einem Yoga-Studio, aber der erfolgreichste im Home-Yoga. Alle im Stundenplan aufgeführten Stunden können ohne Voranmeldung besucht werden. Einmal im Monat finden bei Home Yoga kostenlose Anfängerworkshops statt, am 15. Juni das nächste Mal. Jivamukti Yoga jeweils sonntags um 14 Uhr.

HOME-YOGA.DE

**Sylvia Dinter**  
Lifestyle-  
Expertin

