

ANZEIGE



ANZEIGE

Helles

Home > München > Yoga - Villa Stuck statt Studio

25. September 2016, 18:40 Uhr Yoga

Villa Stuck statt Studio

Gina Weber, 25, und Theresa Brackmann, 26, haben das Konzept Pop-Up-Yoga nach München geholt und bieten jetzt Unterricht an ungewöhnlichen Orten an

Von *Jacqueline Lang*

Feedback

Loslassen. So lautet das Mantra der jungen Münchnerin, das sie sich auf die Innenseite ihres Unterarms hat tätowieren lassen. Gelassen wirkt Gina Weber, 25, auf jeden Fall, als sie in einem Café in der Nähe des Englischen Gartens sitzt. Zwei Tage später soll dort auf der Monopteros-Wiese ein Afterwork-Yoga-Picknick stattfinden. Dieses Event ist Teil des Konzepts Pop-Up-Yoga [München](#), das Gina mit ihrer Freundin Theresa Brackmann, 26, kurz Terry, verwirklicht hat.

Pop-Up-Yoga München gibt es seit etwa sechs Monaten. Seitdem findet einmal im Monat eine Indoor-Unterrichtsstunde statt; im Sommer versuchen die beiden jungen Frauen zusätzlich auch draußen zweimal im Monat Stunden für mehr Teilnehmer möglich zu machen. Bisläng fand Pop-Up-Yoga bereits mehrmals in der Villa Stuck statt, aber auch auf dem Dach des Kare-Kraftwerks, im Englischen Garten und vor der Alten Pinakothek - teilweise mit bis zu 80 Teilnehmern. Einige Male fanden die Stunden sogar schon auf einem Stand-up-Paddle auf dem Starnberger See statt.

ANZEIGE

79.99 € ~~105.99 €~~

Flat +



BASE Liq
Netze-
Wechse

Me

Die Tei



Denk a
sicher I
auf f
Gu

Gina Weber und Theresa Brackmann (v.l.) bieten Yoga an ungewöhnlichen Orten an.

1 2 3 4

Ganz neu ist die Idee nicht: Eine Freundin aus Zürich hatte Gina vor einem Jahr darauf aufmerksam gemacht. Die ausgebildete Yoga-Lehrerin war sofort begeistert. Obwohl bei Terry die Ausbildung zur Lehrerin noch aussteht, war auch sie sofort Feuer und Flamme von dem Konzept, [Yoga](#) einfach dort zu machen, wo es sich gerade anbietet. Kurzerhand schlossen sich Gina und die sportliche Event-Managerin Terry, die schon während der Schulzeit gemeinsam Cheerleaderinnen waren, zusammen.

Obwohl es neben Pop-Up-Yoga München auch andere Yoga-Lehrer gibt, die in München draußen Yoga anbieten, sieht Gina darin keine Konkurrenz. "Jeder, der Yoga macht und mit der grundlegenden Yoga-Philosophie anbietet, bringt einen positiven Beitrag in unsere Welt", sagt sie, lacht und die Glitzerpartikel in ihrem braunen Lidschatten funkeln in der Sonne.

Zum ersten Mal Yoga gemacht hat Gina bereits mit 14. Ihr Vater, der früher ein Hippie war, habe sie auf die Idee gebracht, sagt sie. Obwohl die ersten Stunden Hatha-Yoga mit der Gruppe ihres Vaters recht langweilig gewesen seien, habe es ihr doch etwas gegeben. Kurze Zeit später hat Gina dann auch mit dem Meditieren angefangen. Die Meditation habe ihr geholfen, den Schulstress zu bewältigen. Yoga geriet zunächst in Vergessenheit, erst vor etwa fünf Jahren hat sie wieder damit angefangen.

Junge Leute

München lebt. Viele junge Menschen in der Stadt und im Umland verfolgen aufregende Projekte, haben interessante Ideen und können spannende Geschichten erzählen. Auf dieser Seite werden sie Montag für Montag vorgestellt - von jungen Autoren für junge Leser. Lust mitzuarbeiten? Einfach eine E-Mail an die Adresse jungeleute@sueddeutsche.de schicken. Weitere Texte findet man im Internet unter <http://jungeleute.sueddeutsche.de> oder www.facebook.com/SZJungeLeute. SZ

ANZEIGE

OHNE ANZAHLUNG DER CORSA

€ 111* mtl.

> Zum Angebot

Abb. zeigt Sonderausstattung

Nach dem Studium im Bereich Management und Design habe sie gemerkt, dass das eigentlich nicht das ist, was sie machen will. "Ich wollte gerne irgendwas machen, womit ich Menschen was Gutes tun kann", sagt die zierliche Blondine.

Deshalb entschied sie sich, eine Ausbildung zur Yoga-Lehrerin zu absolvieren.

Ihre Ausbildung hat sie binnen eines Monats bei einer Amerikanerin in München gemacht und danach durch einen Strala-Yoga-Intensivkurs ergänzt. Strala ist eine Ausrichtung im Yoga, die viel Wert darauf legt, nur das zu tun, was sich für die jeweilige Person gut anfühlt. "In meinem Yoga geht es ganz viel darum, dass jeder selbst ausprobieren und spürt", sagt Gina über ihre eigene Yoga-Philosophie, die sie sowohl in ihren festen Stunden als auch beim Pop-Up-Yoga zu vermitteln versucht.

Gina hätte sich auch ohne eine Ausbildung Yoga-Lehrerin nennen dürfen, aber ihr sei es wichtig, professionell zu sein, sagt sie. Das ist auch der Grund, warum Terry bislang selbst keine Stunden hält, sondern nur gelegentlich Gina bei ihrer Arbeit unterstützt und einzelne Übungen vormacht. In erster Linie ist Terry dafür zuständig, die Events zu planen und geeignete Locations ausfindig zu machen.

Ihre Unterrichtsstunden plant Gina nie bis ins Detail: "Ich baue meine Stunden je nach dem auf, was ich spüre." Vor allem bei sehr großen Gruppen sei es wichtig, die Atmosphäre auf sich wirken zu lassen. Gina persönlich hilft Yoga, sich mit sich selbst zu verbinden, wie sie es formuliert. Eine Reise nach [Indien](#), wo Yoga ursprünglich herkommt, reizt Gina deshalb zwar, ist aber für sie kein Muss. Das Yoga, das sie selbst gelernt hat und lehrt, ist ein Yoga der westlichen Welt - angepasst an die Menschen, die hier leben. Ihre Stunden sind deshalb unterlegt mit Musik und es darf auch mal gelacht werden. Alles ganz locker eben.

Auch mit sich selbst ist Gina nicht so streng. Sie hat keine feste Routine und es gibt auch Tage, da hat sie mal keine Lust. Grundsätzlich versucht sie aber schon, jeden Tag ein bisschen Yoga zu machen und sei es nur abends im Bett ein paar Übungen. "Es muss nicht immer auf der Yoga-Matte in den Lululemon-Sportpants sein", sagt sie, lacht wieder und nimmt noch einen Schluck von ihrem Pfefferminztee. Yoga ist eben nicht nur ein Sport, sondern vor allem eine Lebenseinstellung.

Gefällt mir Teilen 106

Twittern

[zur Startseite](#)

Diskussion zu diesem Artikel auf: [Rivva](#)

Themen in diesem Artikel: [Yoga](#) [München](#) [Indien](#) [Zürich](#) [eSZ vom 26.09.2016](#)

Mehr zum Thema

Comedian
Kaya Yanar über das Pupsen beim Yoga

Hype in den USA
Yoga mit Ziegen

Selbstversuch
Kann man Yoga auf ein Massenevent übertragen?
[jetzt](#)

Aktionstage
Danke, liebe Healthy-Lifestyle-Wellness-Spa-Grünkohl-Vegan-Detox-Lobby

"Wie ich euch sehe" - die Yogalehrerin
"Es ist okay, wenn ihr schnarcht"

Das könnte Sie auch interessieren



Bundespräsidentenwahl
Schwierige Suche nach dem "GroKoPräKa"



Neue Heizung - Thermondo

ANZEIGE



Liebesleben
Keine Lust auf Sex



Jagd- und Fischereimuseum
Herpes? Das Schwein ist schuld!



Entdecken Sie die Alfa Romeo Giulia.

ANZEIGE

powered by [plista](#)

Leser empfehlen im Ressort München

- 1** Sexuelle Übergriffe **Und plötzlich ist da diese fremde Hand am Po**
- 2** Pflegenotstand **Und plötzlich sagt die Schwester, wo's lang geht**
- 3** Polizei **Vermieter räumt Wohnung seiner Mieter leer, um Zahlungsrückstände einzutreiben**

Leser lesen aktuell

- 1** US-Wahl **Mit diesen Strategien wollen Trump und Clinton im TV-Duell bestehen**
- 2** Vermögensverteilung **So ungleich ist Deutschland**
- 3** Ex-Agent vor Gericht **Vorwurf Steuerhinterziehung: Werner Mauss verweist auf Geheimbund**

[Datenschutz](#) [Nutzungsbasierte Onlinewerbung](#) [Mediadaten](#) [Newsletter](#) [Eilmeldungen](#) [RSS](#) [Apps](#) [AGB](#) [Jobs bei der SZ Digitale Medien](#) [Kontakt und Impressum](#)

Copyright © Süddeutsche Zeitung Digitale Medien GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH



**zur
Startseite**