



from sweat to bliss im Kölner Rheinauhafen...

Der *ginger up yoga health & life club* verbindet mit seinem einzigartigem Studio-Konzept authentisches, dynamisches Yoga mit außergewöhnlichem Ambiente in exklusiver Lage

Yoga – Shop – Café – Lounge: So lautet die erfolgreiche Formel des modernen und konzeptionell einzigartigen Yogastudios im attraktiven Kölner Rheinauhafen, der neben namhaften Unternehmen wie Microsoft, Electronic Arts und Congstar viele aufstrebende und innovative mittelständische Unternehmen (Galerien, Rechtsanwälte, Kliniken) beheimatet und anzieht.

Seit Ende 2007 bietet das inhabergeführte Studio Kunden auf 500 qm montags bis sonntags von **6:00 – 23:00 Uhr** nicht nur Raum für Yoga, sondern auch einen **Ort der Ruhe und Begegnung**. Vor oder nach dem Unterricht findet man in der Lounge eine angenehme Atmosphäre zum Entspannen, Reden, Kaffee- und Tee trinken, Lesen und Surfen, aber auch zum Einkauf von Yogabedarf, Büchern und einer eigenen Yogakollektion (Bekleidung und Schmuck) - und das unmittelbar am Rheinufer, wo man den tollen Ausblick von der clubeigenen Terrasse genießen kann.

Inhaberin Simone Picha, zuletzt als Chef-Designerin eines großen Modelabels tätig, hat aus ihrer Liebe zum dynamischen Yoga-Stil, dem sogenannten **Ashtanga Vinyasa Yoga**, ein innovatives Studioangebot entwickelt, das auch Menschen Yoga vermitteln will, denen die jahrtausendalte indische Weisheitslehre fremd ist und die es noch mit bloßer Entspannung, Gesängen (dem „Om“) und Räucherstäbchen verbinden. Die Idee zum Projekt „ginger up“ wurde nach langjähriger eigener Übung und dem Unterrichten als Lehrerin in meist kleinen Studios geboren, die kaum eine Möglichkeit des Kennenlernens, gegenseitigen Austausches und des Aufenthaltes vor oder nach den Yogakursen boten.

Längst hat sich Yoga aber aus der esoterischen Ecke verabschiedet und ist international zu einer **bedeutenden Alternative zum Fitnesport** geworden. Immer mehr Menschen fühlen sich von Yoga angesprochen. Auch in Deutschland wird spätestens seit der Fußball-WM 2006 und der EM 2008 Yoga (Bestandteil des Profi-Trainings), vor allem die dynamischen Formen wie Ashtanga-Yoga/Power Yoga, als probates Mittel zur **Steigerung der körperlichen und gleichzeitig mentalen Fitness** genutzt. Die kraftvollen und präzisen Bewegungsabläufe stellen ein **effektives Training für Körper und Geist** dar, das gleichermaßen für Frauen und Männer herausfordernd ist. Zudem können die Übungen an **jedes Alter und körperliche Konstitution** angepasst werden.

"Ashtanga Yoga wird bereits seit Jahrhunderten gelehrt und fortentwickelt und ist gerade durch diese Unverfälschtheit faszinierend direkt in seiner Wirkung und für jeden geeignet", so Picha.

Insbesondere auch die spezielle Atemtechnik und die Reihenfolge der **Asanas** (Körperhaltungen) wirken dem Stress des Alltags und des Berufes entgegen und ermöglichen es, „den Kopf frei zu kriegen“ und „völlig abschalten zu können“. Im *ginger up* trainieren bereits Sportler verschiedenster Disziplinen, wie z.B. Hockey (Ex-Hockey **Nationalspieler**in + **Olympiasiegerin Heike Lätzs**ch), Rudern (**Deutsche Meisterin, Nationalmannschaft Eva Busckrei**), Fußball, Handball (**TSV Dormagen**), Klettern, Marathon, Biken und Joggen. Die Athleten schätzen neben der leistungssteigernden Atemtechnik und der dadurch erzielten Konzentration und Stressreduktion vor allem auch die **Erhöhung der gesamten körperlichen Flexibilität**.



Unternehmen (z.B. die Deutsche Bahn, Post AG, SAP) haben ebenfalls die Vorteile einer **regelmäßigen Yogapraxis ihrer Mitarbeiter** erkannt. Nicht nur der Krankenstand und der Stress können sich dadurch verringern, sondern durch besondere Yoga-Events mit Unterricht und Vorträgen lässt sich auch die Motivation und Leistungsbereitschaft der Mitarbeiter erhöhen.

ginger up bedeutet „**in Schwung kommen**“, und genau das soll dem Programm des Yogastudios gerecht werden: ohne Hilfsmittel, ohne Vorkenntnisse und Hintergrundwissen - einfach nur üben. Oder wie es der bedeutendste Vertreter des Ashtanga-Yoga, Pattabhi Jois, formuliert: "**99% Praxis, 1% Theorie.**"

Kontakt:

Jochen Heisel
marketing & sales
Tel. 0221 - 9980860
Fax 0221 - 99808629
Email: jochen@gingerup.de
www.gingerup.de