

DIE BESTEN YOGASTUDIOS

Ausgezeichnet in zitty Spezial BESSER LEBEN 2007/2008

Iyengar Yoga Institut Berlin

In dieser größten der Berliner Iyengar-Schulen kann man ein breites Spektrum dessen kennen lernen, was diesen anatomisch sehr präzisen eher statischen Stil ausmacht. Neben der Möglichkeit, an über 25 Terminen bei insgesamt sechs Lehrern zu praktizieren – zu den fortgeschrittenen Klassen darf man allerdings erst mit hinreichender Iyengar-Erfahrung und nach Absprache mit dem Lehrer – kann man hier zum Beispiel Yoga in der Mittagspause praktizieren, oder zu besonders regenerativen Klassen gehen. Außerdem im Angebot: Pranayamaklassen, wo man das bewusste Atmen übt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf therapeutischem Yoga. Die Arztpraxis des Mitbegründers Hermann Traitteur befindet sich gleich im Haus. Zudem werden regelmäßig an Samstagen Filme gezeigt, die sich mit Yoga oder dessen Ursprungsland Indien beschäftigen. Zudem gibt es einen Shop, in dem man sich mit den für die Iyengar-Praxis benötigten Hilfsmitteln – Seilen, Kissen, Klötzen und einiges mehr – eindecken kann.

