

Funktionelles Yoga ist mehr als nur ein Trend

Neue Yogatrends gibt es viele – aber halten sie auch, was sie versprechen? Im studyo von Lisa Schopp in der Waltendorfer Hauptstraße werden keine schnelllebigen Stile praktiziert – aber dafür wird funktionelles Theraband-Training mit Yoga- Sequenzen kombiniert. Effizient, unkompliziert und absolut altersunabhängig. Das überzeugt nicht nur die Kunden, sondern auch Ehemann und Hartberg -Trainer Markus Schopp.

„Es war Liebe auf den ersten Blick“, berichtet Schopp, seit 15 Jahren passionierte Yoga-Lehrerin, Lifestyle – Autorin und Entwicklerin der funktionellen Thera-Yoga Methode. Und bezieht sich mit diesem „Outing“ selbstverständlich auf ihr 220 m² großes Yogoft, das sie im Jänner in der Waltendorfer Hauptstraße 32 eröffnet hat. Da muss selbst Ehemann und erfolgreicher Meisterliga- Trainer Markus Schopp schmunzeln: „Meine Frau hat sich mit dem Studyo einen Lebenstraum erfüllt, Sie können sich gar nicht vorstellen, auf wie viele private Yoga Einheiten ich dafür verzichten musste – mittlerweile muss ich mit ihr schon Termine vereinbaren, weil die Kombination aus funktionellem Training und Yoga so einen Run ausgelöst hat.“

Da nimmt auch die passionierte Yoga -Trainerin, die ihre Yoga- Ausbildung in New York absolviert hat - dadurch Mitglied der elitären American Yoga Alliance ist - und zusätzlich auch eine Teacher- Training Ausbildung in Deutschland abgeschlossen hat, einen tiefen Schluck aus der Teeschale und antwortet zwinkernd: „Mir ist es wichtig, mich von der Vielzahl der schnell wachsenden Pop-up Yogastudios abzuheben – trotz Vergrößerung setze ich wie auch schon in den Jahren zuvor auf quality instead of quantity. Nur so kann ich die von mir entwickelten Yoga- Stile persönlich vermitteln – das ist mir wichtig, ich will da authentisch bleiben und nicht auf die Yoga- Maschinerie aufspringen, die in vielen Studios vorherrscht.“ Und erklärt weiter die Strategie, die ihr am Herzen liegt: „Yoga muss das bleiben, was es ursprünglich immer war: eine behutsame Fusion von Körper und Geist, die nachträglich zur Steigerung des Wohlbefindens führt – that´s it - einfach und klar.“ Das bestätigt auch Ehemann Markus Schopp: „Genau dieser Zugang macht den Unterschied – wir hatten schon bei Red Bull New York einen Yoga Trainer – das war essentiell für die fokussierte Dehnung und Streckung der überstrapazierten Partien nach einem Spiel und gleichzeitig wichtig für den mentalen Stressabbau. Hierzulande kommt Yoga im Fußball ab und an zum Einsatz, ich bin aber ein absoluter Befürworter, dass wir Yoga verstärkt in den Trainingsplan einbauen, weil es nachgewiesenermaßen nachhaltige Effekte hat.“ Das erklärt vermutlich auch die positive Energie, die zwischen dem Ehepaar herrscht: „Wir haben uns gegenseitig immer beruflich unterstützt – Stress gab es nur, wenn einer von beiden vor lauter Terminen nicht mehr zum Yoga kam – aber mittlerweile haben wir beide diesem Training einen extrem hohen Stellenwert in unserem Leben eingeräumt“, zwinkern sich beide zu und beenden das Interview beinahe im Einklang mit einem „Namasté“.

3094 Zeichen, 453 Wörter

Weitere Infos zu Öffnungszeiten und Kursplänen unter: www.studyo.at und www.therayoga.at