

## **studyo Lisa Schopp - Wo Spitzensportler Yoga machen**

Das Yogaloft in der Waltendorfer Hauptstraße 32a in Graz wurde Anfang 2020 eröffnet und Lisa Schopp betreut es gemeinsam mit ihrem Team. Auf 220 m<sup>2</sup> befindet sich alles, was das Yogaherz begehrt: ein 125m<sup>2</sup> großer Yogaraum mit Ausgang auf eine gemütliche Terrasse, ein kleiner 15 m<sup>2</sup> großer Therapieraum, eine großzügige Welcome Zone mit exklusiver Teeküche und angrenzendem Shop. Die Garderobenbereiche sind als kleine Wohlfühloasen konzipiert, die nach der Stunde zum Regenerieren einladen.

### **studyo - Das innovative Zentrum für funktionelles Yoga**

Yoga und funktionelles Training schließen sich nicht aus, sie können sich wunderbar ergänzen. In den USA beginnt sich Funktional Yoga gerade erst durchzusetzen, Lisa Schopp entwickelte schon vor vielen Jahren die TheraYoga Methode.

#### **Einzigartiger Kursmix**

Im Studyo werden täglich sowohl klassische Yogaeinheiten sowie funktionelles Training als auch TheraYoga Kurse angeboten.

#### **Yoga Pur**

...das sind Einheiten, die auf dem ganzheitlichen Aspekt des Yoga basieren. Dabei werden Yogahaltungen unterrichtet, die Sinn machen weil sie den Körper unterstützen und entlasten. „Exotische“ oder „extreme“ Haltungen werden bewusst vermieden. Das Hauptaugenmerk wird auf die individuellen Bedürfnisse der SchülerInnen gelegt.

#### **Therayoga**

... verbindet drei hochwirksame Trainingsmethoden miteinander, den ganzheitlichen Ansatz des Yoga, die gezielte Arbeit mit dem Thera-Band bzw. Gymnastikbällen und spezielle Atemtechnik. Die heilvolle Verbindung von Atem und Bewegung, sowie das gezielte Kräftigen der Muskulatur bilden die Grundlage dieser Körperarbeit.

#### **Funktionelles Training**

...dabei wird das Herz- Kreislauf System aktiviert. Gezielte Ganzkörperübungen stärken den gesamten Bewegungsapparat. Die Kondition und eigene Fitness werden spürbar gesteigert.

1886 Zeichen / 254 Wörter

**Nähere Infos zum studyo Lisa Schopp unter: [www.studyo.at](http://www.studyo.at)**