

# Der Werbering Isen stellt seine Mitglieder vor!

## YOGA AM BUCHRAIN feiert sein 3-jähriges Bestehen

Yoga – bei diesem Wort denken viele zunächst einmal Spiritualität. Je nach persönlichem Geschmack fühlt man sich von diesem Wort und den dahinterliegenden Konzepten angezogen oder vielleicht im Gegenteil abgeschreckt. Wer zur letzteren Reaktion neigt, wird typischerweise den Bezeugungen von Verwandten und Freunden, dass dieses Konzept und seine Übungen ihrer Gesundheit gut tun, mit größter Skepsis begegnen.

### Yoga anders gedacht

So ähnlich erging es auch Thomas Hiemer. Trotz seiner anfänglichen Begeisterung für Yoga konnte er sich in der Szene nicht recht wiederfinden und verlor deshalb zwischenzeitlich das Interesse. Erst 2016 machte er eine Entdeckung, die sein Leben veränderte: Aerial-Yoga. Hier wurde deutlich, dass die philosophische Seite zunächst offenbleiben kann und sich der Wert von Yoga zunächst auch von körperlicher Seite her erschließen kann.

### Das Studio in Buch am Buchrain

Über Aerial-Yoga hatte Thomas Hiemer seine Mission gefunden. Bei ihm als Lehrer sollten Bewegung und Gesundheit im Mittelpunkt stehen – und erst später die „Lehre“. 2019 wurde das Studio in Buch am Buchrain eröffnet. Seither hat Thomas sein Programm stetig erweitert, so dass das Studio heute mit Hatha-, Aerial-, sowie Tri-Yoga eine breite



Palette von Stilen bietet. Außerdem finden regelmäßig „Männer-Yoga-Klassen“ statt, die auf die speziellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Ein weiteres Highlight ist das Hot-Yoga Programm, welches bei einer Raumtemperatur von 35°C bis 38°C praktiziert wird. Zu

entsprechenden Anlässen werden außerdem besondere Workshops angeboten z.B. Yoga im Park (auch mit einem unterhaltsamen Aspekt als Bier-Yoga), Handstand-Kurse, Klangbäder oder Rückenworkshops mit Physiotherapeuten. Die



Angebotspalette für Bewegung und damit Steigerung der eigenen Gesundheit ist breit gefächert. Und wer etwas über den 8-Gliedrigen Pfad des Yoga erfahren möchte, kommt wie gesagt auch nicht zu kurz.

Das Studio in Buch am Buchrain ist mit Liebe

zum Detail eingerichtet und lockt mit viel Platz für Übungen in hellen Räumen. Das komplette Yoga-Equipment (Matten, Klötze, Gurte, Polster, Kissen) steht zur Verfügung, damit man bequem und direkt in die Sessions starten kann. Alle Stunden können bei Bedarf auch online via zoom von zuhause mitgemacht werden. Die Bezahlungsmodelle sind flexibel: es gibt die Möglichkeit von Blockkursen, Flatrates, Stempelkarten oder speziellen Angeboten für Schüler und Studenten. Hier findet jeder für sich das Passende. Wer bisher, mit krummem Rücken vor dem PC sitzend, Yoga aus einer grundsätzlichen Ablehnung heraus nicht gemacht hat, sollte Thomas Hiemers Webseite dringend einen Besuch abstatten oder direkt mit ihm kontakt aufnehmen.

**info@yoga-am-buchrain oder  
0171/833 10 11**

Vielleicht ergibt sich daraus dann ein Besuch im Studio.

Gesundheitlich wird es sich lohnen.

