



Studio Shout Out: Das ziemlich verschwitzte Zeug

Unsere Yogalehrer und -studios waren anpassungsfähig und genial und haben neue Wege gefunden, um ihre Schüler zu verbinden und weiter zu unterrichten und zu unterstützen. Durch Sperren, technische Probleme und das Lernen, Anpassungen praktisch über den Zoom vorzunehmen. Diesen Monat werfen wir ein Licht auf sie! Im Januar werden wir hier im Blog Studios anbieten und mit Lehrern chatten, um diejenigen zu feiern, die uns im vergangenen Jahr auf dem Boden gehalten haben. Treffen Sie die Yogalehrerin und Studiobesitzerin Lisa Duong von The Pretty Sweaty Stuff unten. Erzählen Sie uns ein wenig darüber, warum Sie Ihr Studio eingerichtet haben? Viele …



Unsere Yogalehrer und -studios waren anpassungsfähig und genial und haben neue Wege gefunden, um ihre Schüler zu verbinden und weiter zu unterrichten und zu unterstützen.

Durch Sperren, technische Probleme und das Lernen, Anpassungen praktisch über den Zoom vorzunehmen. Diesen Monat werfen wir ein Licht auf sie! Im Januar werden wir hier im Blog Studios anbieten und mit Lehrern chatten, um diejenigen zu feiern, die uns im vergangenen Jahr auf dem Boden gehalten haben. Treffen Sie die Yogalehrerin und Studiobesitzerin Lisa Duong von The Pretty Sweaty Stuff unten.

Erzählen Sie uns ein wenig darüber, warum Sie Ihr Studio eingerichtet haben?

Viele der Studios rund um das Jewellery Quarter in Birmingham sind sich ziemlich ähnlich. Das Pretty Sweaty Stuff befindet sich in Birminghams erstem und einzigem Sensory Deprivation Spa, das an sich einzigartig ist! Sobald Sie eintreten, gibt es sofort große Energie. Manchmal klopfen zufällige Leute (vor Covid) an die Tür, um zu sehen, ob sie hereinkommen können, weil sie nur die Energie fühlten, als sie vorbeigingen. Es gibt nichts Besseres als das.

Neben dem Gebäude selbst wollte ich die volle Kontrolle über mein eigenes Schicksal haben. mein eigener Chef zu sein und Menschen Kurse mit einem modernen Touch anzubieten.

Was war Ihre Vision und ist dies ans Licht gekommen?

Meine Vision ist es, mich im Yoga und im Leben immer weiterzuentwickeln und ständig Fortschritte zu machen. Wie beim Yoga geht es in meiner Vision um die Reise und weniger um das Ziel.

Wie ist der Unterricht im Studio?

Ich glaube, dass die Umgebung genauso wichtig ist wie das Yoga selbst. Ich bin unglaublich glücklich, den einzigartigen Raum zu haben, den ich habe.

Die Floating Spa Post Float Lounge ist auf Floatationstherapie spezialisiert und bildet den Kern der Kurse von The Pretty Sweaty Stuff. Keine Uhren, keine Spiegel und großartige Stimmung, die vom Kundenfeedback an der Tafel abprallen. Ich persönlich denke, es ist wichtig zu versuchen, keine Spiegel in Studios aufzunehmen, da dies die Praxis so ablenken kann.

Ich bin das einzige Studio in der Gegend, das derzeit Yoga vor und nach der Geburt und Strala anbietet. Strala Yoga kombiniert die Bewegungs- und Heilungsweisheit von Tai Chi mit den Übungsformen von Yoga, Tai Chi, Qigong und traditioneller chinesischer Medizin, um Menschen dabei zu helfen, Stress abzubauen, zu heilen und sich bei allen Arten von Herausforderungen leichter zu bewegen. Es ist eine ganz besondere und unkomplizierte Art, Yoga zu praktizieren!

Außerdem unterrichte ich einen funky und kreativen Flow-, Slow & Restore-Kurs sowie meine klassische starke Klasse, die Kraft- und Flexibilitätsbewegungen beinhaltet.

Wie hat das Studio Ihrer Gemeinde geholfen?

In unserer Region gibt es viele traditionelle Yoga-Optionen, darunter Studios und Fitnesskurse. Ich konnte eine Alternative zum traditionellen Unterricht mit einer Vielzahl unterschiedlicher Klassenstile anbieten, die für alle Niveaus offen ist. Da ich mich auf Strala und Yoga vor und nach der Geburt spezialisiert habe, kann ich weiterhin ein abwechslungsreiches Unterrichtsspektrum sowie personalisiertes privates Yoga anbieten.

Wie war 2020 für Sie als Yoga-Studio anders und welche Herausforderungen mussten Sie bewältigen?

Lockdown war für Yoga-Studios ziemlich schwierig, aber es hat mich gelehrt, dass man ständig am Ball sein muss. Anpassung und Veränderung an die aktuelle Situation und die Bedürfnisse

der Menschen. Es ist eine nie endende Lernkurve.

**Wie ist Ihre persönliche Yoga-Reise und -Praxis
und wie hat sie sich im Laufe der Jahre
entwickelt?**

Als ich anfing, war ich wie viele Menschen von den physischen

Aspekten angezogen. Ich begann mit Jillian Michaels, die eher Fitness-Yoga war, und dann stellte mich meine Schwester Strala vor. Ich fand es toll, wie locker Strala war und wie gut ich mich dabei fühlte. In Strala gibt es sehr wenig Hinweise, und ich liebe das, weil ich manchmal nur die Sensation nutzen möchte, anstatt zu erfahren, wie eine Pose sein soll. Manchmal möchte ich einfach nur umziehen! Als sich die Dinge etwas abgestanden anfühlten, zog ich nach Ashtanga, was seltsam war, weil Ashtanga das genaue Gegenteil von Strala ist, und so entfernte ich mich schließlich ziemlich schnell davon, da es sich für mich zu traditionell und etwas zu starr anfühlte. Ich mochte jedoch das Feuer, das Ashtanga anbot, und beschloss, mich in Strömungen zu wagen, die Kraft- und Flexibilitätsübungen beinhalteten. Als ich meine Lehrerausbildung begann, beschädigte ich mein Handgelenk und meine Praxis änderte sich erneut. Die Dinge, die ich in meiner Praxis für selbstverständlich hielt, wurden mit meinem gebrochenen Handgelenk unmöglich. Als ich mich endlich am Handgelenk operieren ließ, war Strala das einzige, was mir das Gefühl gab, wieder wie ich zu sein. Als sich die Kraft in meinem Handgelenk verbesserte, verbesserte sich auch meine Praxis. Ich kehrte vor der Operation zu meinen üblichen Bewegungen zurück und alles lief in die richtige Richtung, bis ich meine Kniesehne belastete und schwanger wurde. Ich wollte mich weiterhin wie ich fühlen und fing wieder an, Strala zu üben, und als ich schwerer wurde, reduzierte ich die kräftigen und schnellen Strömungen. Jetzt, wo mein Baby 2 Jahre alt ist, mein Handgelenk stärker ist und ich mich intelligenter bewege, ist meine Praxis stärker als je zuvor. Die Betreuung meines kleinen Kindes während des Lockdowns hat mir klar gemacht, wie viel ich meditieren und mich wieder mit meinem Zentrum verbinden muss. Ich liebe die Kreativität von Vinyasa und halte mich an die meisten Tage. Wenn ich also wenig Zeit habe und mein Kleinkind an meinem Bein hängt, verwende ich diesen Stil als bewegende Meditation, aber wann immer ich Yoga praktiziere, unabhängig davon was ich tue, ich lasse meine Matte immer gut fühlen.

Was ist eine Vision für die Zukunft, obwohl die

Dinge noch in der Luft liegen?

Weiter lernen und Fortschritte machen und gleichzeitig weiter auf unserer Yoga-Community aufbauen. Ich würde mich auch gerne in das Unterrichten von Schulungen wagen und Retreats anbieten, wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Um mehr über Lisa und ihr Studio in Birmingham zu erfahren, besuchen Sie sie **Webseite** oder folge ihr weiter **Instagram**.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki