



Studio Shout Out: Yoga House London

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 Sperrungen, 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 Kasia Blackwell vom Yoga House London. Erzählen Sie uns ein wenig darüber, warum Sie Ihr Studio eingerichtet haben? Ich unterrichte seit …



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 Sperrungen, 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 Kasia Blackwell vom Yoga House London.

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

Ich unterrichte seit 2016 Yoga und nach dem ersten Jahr der Anmietung von Räumen in meiner Region (SE London) und der Berichterstattung in einigen Studios begann ich, die Idee eines eigenen Studios zu untersuchen. Es fühlte sich wie ein natürlicher Fortschritt an und etwas, das unsere Gemeinschaft brauchte. Im Februar 2018 eröffnete ich mein erstes Studio, das Yoga House London in Lee, SE12, und das zweite in Catford, SE6, im April 2019.

Was war Ihre Vision und ist dies ans Licht gekommen?

Meine Vision war es, einen Raum zu schaffen, in dem eine Yogi-Community wachsen und die erstaunlichen Vorteile von Yoga erleben kann. Um Workshops, Klangbäder und Retreats zu veranstalten. Um Menschen zusammenzubringen und sie unser Studio voller Natur genießen zu lassen (wir haben viele Pflanzen!). Um einen schönen Raum zu schaffen, in dem sich die Menschen sofort entspannen und großartig fühlen können, sobald sie eintreten.

Wie ist der Unterricht im Studio?

Wir haben viele verschiedene Klassenstile im Studio. Vom Anfänger über das restaurative Yin bis hin zu dynamischeren Flüssen. Wir möchten alle willkommen heißen und haben ein breites Angebot für alle Bedürfnisse. Auch unser Online-Angebot

ist sehr vielfältig.

Wie hat das Studio Ihrer Gemeinde geholfen?

Unsere Gemeinschaft schaffen und Menschen erfahren lassen, was Yoga wirklich für sie tun kann. Es geht nicht darum, dein Aussehen zu ändern, sondern dein Selbstbild zu ändern und es mit einer freundlicheren Sichtweise zu tun. Die Leute mailen uns, um ihre Geschichten zu teilen – es ist das Erstaunlichste. Der Betrieb von zwei Studios erfordert viel Arbeit, aber wenn wir E-Mails von Leuten erhalten, die sagen, dass dies ihr Leben verändert hat, lohnt es sich wirklich. Wenn Sie zu Yoga House kommen, können Sie ein wenig Zeit weg vom ständigen Denken des Geistes verbringen. Sich diese Pause zu gönnen, kann tatsächlich den Unterschied ausmachen.

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

Es war ein sehr herausforderndes Jahr. Erstens mussten wir dieses Jahr einige Male unsere Türen schließen und wieder öffnen... Am Anfang war es beängstigend und verwirrend. Wir

mussten uns schnell anpassen und die Art und Weise ändern, wie wir unsere Kurse anbieten. Zoom ersetzte unsere Studio-Sessions und nach ein paar Versuchen wurde es wirklich angenehm. Wir lieben es, so viele bekannte und neue Gesichter online zu sehen!

Wir haben Sunday Live with Yoga House auf unserer Instagram-Seite gestartet, wo wir Freunde und Menschen, von denen wir lernen wollten, zu wöchentlichen Gesprächen eingeladen haben, die Folgendes abdecken: Ernährung, Ayurveda, Mondphasen, Klangbäder (Gong- und Alchemie-Kristallschalen), für die wir HIIT gelebt haben Yogis, Meditation, ein Gespräch darüber, wie Sie Ihre Hormone ausgleichen können ... Sie können sie immer noch alle auf unserem IGTV sehen.

Wir mussten die Technologie in vollen Zügen nutzen, und obwohl wir es so sehr lieben, in unseren Studios persönlich zusammen zu sein, konnten wir dieses Jahr neue Wege erkunden, um diese erstaunliche Praxis zu teilen, und dafür sind wir dankbar.

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

Meine persönliche Praxis hat sich sehr verändert und hat sich für mich fast geschlossen.

Als ich 2014 anfing, Yoga zu praktizieren, war es nur für mein geistiges Wohlbefinden. Ich hatte mentale Probleme, nachdem meine Zwillingssbabys und Yoga mich zu einem volleren Leben zurückgebracht hatten – es hat mich buchstäblich gerettet. Danach zeigte meine regelmäßige Praxis Veränderungen in meinem physischen Körper, ich fühlte mich so viel stärker und gesünder. Und jetzt wieder – besonders in diesem Jahr fühlte es sich wie eine massive Unterstützung für meine geistige Gesundheit an. Die Praxis ändert sich für immer wie Ihr Leben, aber sie kann Ihnen alles geben, was Sie brauchen, wenn Sie dabei bleiben und aufgeschlossen bleiben.

Was ist eine Vision für die Zukunft, obwohl die Dinge noch in der Luft liegen?

Das erste auf der Liste wäre, unsere Studios wieder zu eröffnen, um persönlich Yoga, Workshops, Klangbäder und Retreats anzubieten.

Wachstum der Community und unseres Angebots – im Studio und online.

Weitere Rückzugsorte an schönen und nachhaltigen Orten wären ebenfalls erstaunlich.

Um mit Kasia Schritt zu halten, folge ihr weiter **Instagram** oder besuche sie **Webseite** und um Yoga House London zu erkunden, gehen Sie zu ihrem **Webseite** und folge ihnen weiter **Instagram**.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki