

## INTERVIEW

# Neues Studio für Yoga im Kreativhaus



Annette **Böhmer**

FOTO: PRIVAT

**OBERKASSEL** Yoga-Fan Annette Böhmer eröffnet ein eignes Yogastudio im Kreativhaus. „YogaKitchen – cook and bake your body“ befindet sich in Atelier 303 an der Comeniusstraße 1. RP-Mitarbeiterin Katharina Sønnichsen sprach mit der Wirtschaftsgeografin.

*Wie kamen Sie zum Yoga?*

**Böhmer** Vor zehn Jahren klebte ich an der Fensterscheibe eines Fitnessstudios. Ich war fasziniert und hatte das dringende Bedürfnis, schnellstens selbst Yoga auszuprobieren. Nach meiner ersten Yogastunde fühlte ich mich unglaublich glücklich. Ich spürte, dass eine Reise begonnen hatte. Ich wusste zwar nicht recht, wohin sie mich führen würde. Aber ich wusste, ich muss in meine zweite Yogastunde.

*Was bedeutet Yoga für Sie?*

**Böhmer** Klarheit im Kopf und tiefe Verbundenheit und Zufriedenheit mit mir selbst – durch Atem und Bewegung, das fasziniert mich am Vinyasa Flow Yoga. Ich würde diesen Zustand sogar als einen ‚perfekten‘ bezeichnen.

*Was ist das Besondere von YogaKitchen?*

**Böhmer** YogaKitchen ist mein ganz persönlicher Traum, in meinem Viertel einen inspirierenden, undogmatischen, kreativen und etwas anderen Raum für Yoga zu erschaffen – getragen von der Vision, dass bald viele Yogis – Jung und Alt – mit ihren Yogamatten unter dem Arm durch Oberkassel schlendern. Die Oberkasseler dürfen sich auf inspirierende Kurse mit ganz unterschiedlichen Lehrern freuen.

*Wie kamen Sie auf den Namen?*

**Böhmer** In der Hatha Yoga Pradipika – eine wichtige Schrift über Yoga – geht es darum, den Körper zu „kochen und zu backen“. Im Hatha Yoga, was die Basis für den dynamisch-fließenden YogaKitchen Style ist, wird mit dem Körper gearbeitet, um Bewusstheit zu erfahren.

*Wann finden Kurse statt?*

**Böhmer** Wir bieten Kurse zu unterschiedlichen Zeiten und in unterschiedlicher Länge, so dass jeder den passenden Kursus finden kann. Die YogaKitchen öffnet heute zu einem Pre-Opening Vinyasa Playshop, und morgen gibt es einen ersten Beginner Workshop. Am 21. November ist Open Kitchen Doors – ein Tag der offenen Tür. Anmeldungen werden unter Telefon 55026596 entgegen genommen. Auf der Internetseite finden sich alle Informationen.

[www.yogakitchen.de](http://www.yogakitchen.de)