



Seit Juli in Essen: das erste HotYoga-Studio im westlichen Ruhrgebiet

elementry setzt auf den kanadischen Trendsport

Essen, im Sept. 2018. Wie am Anfang eines jeden guten Startup-Konzepts stand da diese eine, unumstößliche Idee: Wally Bruch-Meier, die viele Jahre erfolgreich als selbstständige Physiotherapeutin gearbeitet hatte, wollte ihre Begeisterung für Hot Yoga mit anderen teilen.

„Als ich in Vancouver das erste Mal eine Stunde Hot Yoga gemacht habe, wusste ich sofort, dass ich diese Art, Yoga zu praktizieren, auch zu uns ins Ruhrgebiet bringen möchte“, erinnert sich die Gründerin. Yoga bei 38 °C Raumtemperatur – warum? „Weil der Saunaeffekt den Körper entgiftet und man sich danach zwar ausgepowert, aber großartig fühlt“, so Gesundheitsexpertin Wally Bruch-Meier. Besondere Pluspunkte von Hot Yoga aus ihrer Sicht: die große Effektivität und die vielen gesundheitsfördernden Auswirkungen auf den ganzen Körper.

Neu im Essener Süden: elementry

Als erstes Studio im Essener Süden bietet elementry seit Juli also HotYoga an, und zwar sowohl 30, 60, 75 als auch 90 Minuten lang. Speziell für „beginner“ gibt es die 45 Minuten-Variante zum Ausprobieren. Neben den wöchentlich mindestens zehn HotYoga classes finden sportlich Interessierte bei elementry aber auch absolut unterschiedliche classes, auch bei „ganz normalen“ 22, 24 und 26 Grad C. „Wichtig ist mir und dem ganzen Team“, so Wally Bruch-Meier, „dass bei elementry jeder seine class findet – von unterschiedlicher Dauer, von Warm Styles bis zu YinYoga. Wir bieten sowohl werdenden Müttern spezielle classes als auch mehrmals wöchentlich HathaYoga classes, bei denen die Kursgebühr zum größten Teil von der Krankenkasse übernommen wird.“

HotYoga made by elementry

Das Neue und Besondere von elementry aber sind die HotYoga classes. Speziell zertifizierte Trainer stehen dabei den Übenden zur Seite. Jede class besteht aus harmonisch aufeinander aufbauenden Yogaübungen/Asanas, die für ein ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele stehen. Die immer gleiche Abfolge der Übungen macht es jedem leicht, diese Form von Yoga zu erlernen und auszuüben.

Dabei ist Wally Bruch-Meier wichtig, dass jeder „die eigenen Körpergrenzen auslotet und selbst entscheidet, wie weit er gehen möchte“. Der Ansatz der erfahrenen Physiotherapeutin ist dabei so banal wie überzeugend: „Anstatt weiter an den Symptomen von Krankheiten zu arbeiten, habe ich mit HotYoga eine Möglichkeit gefunden, mit der jeder den Weg der Heilung in sich selbst finden kann.“

Schließlich ist wissenschaftlich erwiesen, dass durch Yoga viele positive Effekte erzielt werden können, so Wally Bruch-Meier. „Es können Schmerzen gemindert und Beweglichkeit gesteigert werden. Man stärkt die Muskeln, kann den Blutdruck senken und erlebt dank HotYoga eine höhere Achtsamkeit und bessere Stressbewältigung.“ Unterm Strich ein Zusammenspiel aller Komponenten, die für einen gesunden, funktionstüchtigen Bewegungsapparat notwendig sind. „Auf den Punkt gebracht bietet dir Yoga Kräftigung, Mobilisation, Dehnung, Koordination und Entspannung“, so die Expertin.

„Die Temperatur steigt – die Pfunde purzeln.“

Und dabei sind durch regelmäßiges Training auch eine Gewichtsreduktion sowie verbesserte Blutzucker- und Blutfettwerte möglich. „Bei einer 60minütigen HotYoga class kann man bis zu 800 kcal verbrennen. Obendrein macht die Ausschüttung an Endorphinen glücklich und reduziert das Hungergefühl. Die Temperatur steigt – die Pfunde purzeln.“

Der gesundheitsfördernde Aspekt des Yoga steht im Vordergrund

Seit ihrem ersten Besuch in einem kanadischen HotYoga-Studio war Wally Bruch-Meier noch einige Male in Kanada unterwegs und hat sich anstecken lassen von der großen Begeisterung der Kanadier für diese Art des Yogas. „Unser Studio fokussiert sich auf den gesundheitsfördernden Aspekt des Yogas. Wir lehren Asanas, ‚predigen‘ aber keine Philosophie oder religiöse Weltanschauung. Bei uns sollen sich alle wohlfühlen, mitmachen und ‚gereinigt‘ wieder weitergehen in ihrem Leben“, betont die Inhaberin.

Dass Hot Yoga ein großer Trend ist, der aus dem Stand auch viele Fans im westlichen Ruhrgebiet gefunden hat, war für sie mit ein Punkt, nun ein eigenes Studio im Büropark Ludwig zu eröffnen. Noch viel wichtiger ist Wally Bruch-Meier aber, den ganzheitlichen Gesundheitsaspekt von HotYoga zu vermitteln: „Wer dranbleibt, wird innerhalb von wenigen Wochen echte Veränderungen an sich bemerken!“

Die classes im Detail:

HotYoga bei 38 °C: 30 (upper oder lower body), 60, 75, 90 und 45 min für Beginner

WellYoga bei 26 °C: HathaYoga, Gentle HathaYoga, YinYoga, FlowYoga

FitYoga bei 22 °C: FitnessYoga, FatburnerYoga, FaszienYoga, PhysioYoga

WarmStyles bei 24 °C: PilatesFusion, PreMum Yoga, MumYoga, Find your element

Pressekontakt:

elementry HotYoga, Schürmannstr. 30b, 45136 Essen

E-Mail: presse@elementry.de, Tel. 0163 92 76 671