



Alles im Fluss – mit Yoga im Schwung kommen ***ginger up* heißt das exklusive Yogahighlight im Kölner Rheinauhafen**

Die Kulisse könnte kaum besser gewählt sein: Unmittelbar am Ufer des Rheins widmen sich Übende jeder Altersstufe dem Yoga. *ginger up* heißt der exklusive *yoga health & life club*, der seit November 2007 mit verschiedenen Kursangeboten einen zentralen Ort für jeden Yogainteressierten bietet.

In großzügigen, schönen Räumen findet der Kunde auf über 500 qm Fläche montags bis sonntags von 6.00 bis 23.00 Uhr Yoga-Unterrichte von qualifizierten Lehrern und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen. Unterrichtet wird vorrangig im traditionellen Ashtanga-Stil, dessen dynamische, kraftvolle und präzise Bewegungsabläufe - verbunden mit einer speziellen Atemtechnik - ein effektives Training für Körper und Geist garantieren und gleichermaßen für Frauen und Männer herausfordernd sind. Die fließende Übungssequenz führt zu mehr Energie und anhaltender Gesundheit. Die Atmung wird neu "aufgebaut" und in Öffnung und Ausdehnung tiefer wahrgenommen. Die Fähigkeit zur Konzentration und Selbstwahrnehmung wird gefördert und ein Zuwachs von Kraft und Ausdauer stellen sich ein.

Dabei bietet Ashtanga-Yoga für nahezu jede Zielgruppe geeignete Übungsformen, wie Inhaberin Simone Picha betont: „Ob man nun sportlich ist, Probleme mit Rücken, Knie oder dem Gewicht hat, schwanger ist oder war, oder ob man im Alter nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit bleiben möchte: in unseren vielfältigen Kursen ist jeder willkommen, vom Anfänger bis Fortgeschrittenen, vom Kind bis Menschen im ‚besten Alter‘. *ginger up* bedeutet ‚in Schwung kommen‘, und genau das wollen wir bei all unseren Yogis erreichen.“

Dass das jahrtausendalte und stets lebendige Wissen des Yoga modern und doch authentisch vermittelt werden kann, zeigt das junge Unternehmen mit seinem Konzept eines zeitgemäßen Studios. Neben dem reinen workout bietet *ginger up* eine Lounge, einen Shop und ein Café mit Rheinterrasse, auf der man z.B. bei einer Tasse Ingwertee frische Energie tanken kann.

Das Kursangebot kann in Form einer Jahresmitgliedschaft mit zusätzlichen Serviceleistungen oder mit verschiedenen Yoga-Karten genutzt werden. Eine Probestunde ist mehrmals die Woche möglich und kostet 9 Euro. Neben dem regulären Kursangebot lockt *ginger up* regelmäßig mit vielen verschiedenen Workshops für Einsteiger, Schwangere, junge Mütter, Kinder, Events uvm.

Kontakt:

Jochen Heisel
marketing & sales
Tel. 0221 - 9980860
Fax 0221 - 99808629
Email: jochen@gingerup.de
www.gingerup.de