



JOHN & JANE'S
SOULBASE



Presseinfo | JOHN & JANE'S Soulbase: Yoga 4.0 mit Headcoach Dennis Hartmann

Liebe Redakteurinnen und Redakteure, liebe Fitness-Fans,

Yoga tut dem Geist gut, vor allem aber auch dem Körper. Neben sanftem Yoga gibt es viele aktive Yoga-Stile, die vor allem bei Fitness-Fans sehr beliebt sind. Absoluter Trend ist eine effektive Kombination verschiedener Stile zu einem ganzheitlichen Workout. Neben den klassischen Yoga Classes werden bei **JOHN & JANE'S Soulbase** in Berlin traditionelle Yoga Arten mit kraftvollen Fitness-Elementen kombiniert. **Dennis Hartmann, Yoga Headcoach** der Soulbase, klärt über die Vorteile dieser neuartigen Trendsportart auf und stellt die effektivsten **Yoga Arten 4.0** vor.

Trend 1: Hot Detox Yoga gegen Stress

Hohe Raumtemperaturen und Luftfeuchtigkeit regen Stoffwechsel, Kreislauf und Durchblutung an. Detox-Übungen entgiften zusätzlich und befreien von Stress. Detox-Klassen in der Soulbase haben Raumtemperaturen von 25 bis 40 Grad. Der Körper wird so schneller erwärmt, was Überdehnung oder Zerrungen entgegenwirkt. Welche Übungen besonders entgiftend und beruhigend wirken, weiß Headcoach Dennis: "**Drehhaltungen** wirken beruhigend auf Körper, Geist und Seele. Verweile im Drehsitz, zwei Minuten für jede Seite. Schließe die Augen und atme ruhig und entspannt. Eine **verlängerte Ausatmung** beruhigt zusätzlich die Gedanken. Ein schneller, unregelmäßiger Atem impliziert Stress und Aktivismus. Mit Hilfe des **Vorbeugens** "lassen wir geschehen". **Loslassen** ist der bewusste Entschluss, das Kämpfen aufzugeben. Oft befinden wir uns im Alltag im „Kampfmodus“ und wollen unbedingt Dinge erledigen und erreichen, um unser Ego zu befriedigen. Das stresst auf Dauer Körper und Seele.“

Trend 2: Hot Cardio Yoga kombiniert mit Intervalltraining

Durch die Wärme wird die Aktivität der tiefen Muskel- und Sehnenbereiche effektiv unterstützt, so dass sich die Beweglichkeit des Körpers deutlich verbessert und somit anspruchsvollere Übungsziele, also schwierigere Übungen, höhere Frequenzen oder eine längere Trainingsdauer erreicht werden können. Die **Stoffwechsel- und Entgiftungsprozesse** sowie **Gewichtsreduktion** werden unterstützt und beschleunigt. Wer regelmäßig an einem „Hot Room“-Training teilnimmt, stärkt nicht nur sein Immunsystem. Chronische Rücken- und Gelenksbeschwerden können reduziert und der gesamte Bewegungsapparat geschmeidiger und belastbarer werden.

Trend 3: Strong Yoga

Yoga ist nicht nur als Dehnung und Entspannung für Körper und Geist zu sehen. Trainingsabläufe können auch effektiver gestaltet werden, um einzelne Muskelgruppen gezielt zu trainieren. So lassen sich klassische Yoga-Übungen für ein besonders abwechslungsreiches Trainingserlebnis mit Equipment wie Kettlebells, Kurzhanteln, Tubes, Minibands, Slides sowie Blöcken zu stärkenden Ganzkörperworkouts kombinieren. Essentiell für den Aufbau einer funktionellen Muskulatur sind diese Grundübungen als Fundament für Kraft und Stärke: Squats (Kniebeuge), als **Squat Movement**, Deadlifts (Kreuzheben), als **Hinge Movement**, Rows (Ruder Bewegung), als **Pull Movement**, Push (Druck-Bewegung), als **Push Movement**.

Trend 4: Lunch-Break Yoga

Ein weiterer Trend resultiert aus den immer strafferen Zeitplänen, mit denen wir im Alltag konfrontiert sind. Hektik und Stress prägen unsere Gesellschaft und bewusste und achtsame Momente für sich selbst werden leider weniger. Lunch Break Yoga dient als Auszeit, um sich nach einem hektischen Morgen zu zentrieren und um wieder zu sich zu finden. Zudem kann eine Session dazu anregen, den Tag bewusst und aktiv in die Hand zu nehmen, auch wenn der Morgen anders gelaufen ist als geplant. Wer es während der Arbeitszeit nicht in ein Studio schafft, dem helfen diese **Übungen für zwischendurch**: Position Adho mukha svanasana – der **herabschauende Hund**, die Position Eka pada rajakapotasana – die **Taube**, die Position Tadasana – die Berghaltung, die Position Ardha Uttanasana – die **Vorbeuge** und die Position Bharadvajasana, der **Drehsitz**.

[Hier](#) geht es zum vollständigen Trainingsangebot mit allen Yoga-Workouts der Soulbase. Die aktuelle Pressemitteilung zum Studio des neuen Boutique-Fitnesskonzepts JOHN & JANE'S und hochauflösendes Bildmaterial stehen unter [diesem Link](#) zum Download bereit. Bei Bildwünschen zu bestimmten Trainingsabläufen und allen sonstigen Fragen stehe ich jederzeit gern zur Verfügung.

Herzliche Grüße
Natalie

NATALIE WUNSCH

Agentur muxmäuschenwild
PR | Events | Marke

Office Berlin: Naunynstr. 38, 10999 Berlin
Phone: +49 30 755 66 794
Mail: natalie.wunsch@muxmaeuschenwild.de
Web: www.muxmaeuschenwild.de