



# Yogalives

Das Yogalives-Studio von Olive Ssembuze befindet sich in einem ehemaligen Lagerhaus. Dort treffen sich auf 245 Quadratmetern Tradition und Moderne in einer urban-architektonischen Umgebung. Der lichtdurchflutete Yoga-raum mit dem edlen dunklen Holzboden lässt die Energie ungehindert fließen und bietet Yogis jeder Stufe eine Oase für die Praxis von Pranayama und Asanas.

Olive Ssembuze ist Mitglied der internationalen Yoga Alliance, wie auch alle anderen Lehrerinnen und Lehrer, die bei Yogalives unterrichten. Mit der Gründung von Yogalives hat sie einen Ort ge-

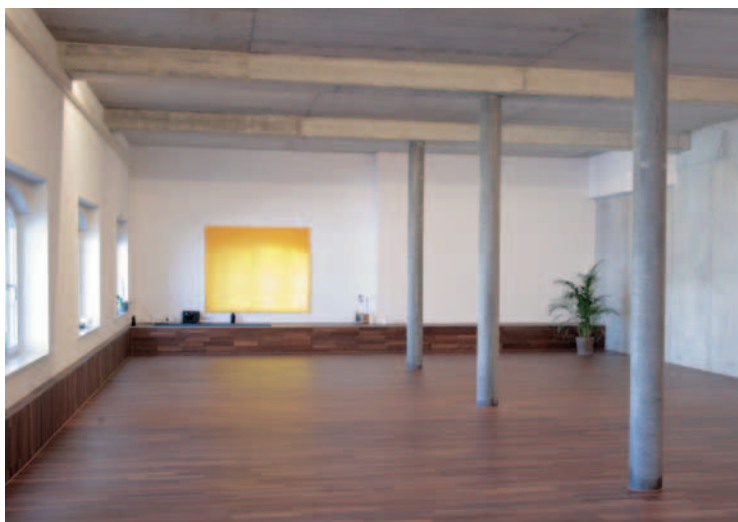
schaffen, an dem sie die Schülerinnen und Schüler lehrt, an Träumen zu arbeiten. Sie ist überzeugt, dass man durch Yoga zu Mut und Freiheit gelangt. «Mit den herausfordernden Übungen auf der Matte erarbeitet jeder das, was im Leben oft nicht gelingt: Der Herausforderung standhalten, ohne aufzugeben oder auszuweichen. Dies führt zur inneren Stille und zur Bereitschaft, negative Glaubenssätze aus dem Weg zu räumen, Neues auf- und anzunehmen. Statik und Dynamik sind zwei sich bedingende energetische Zustände. Die richtige Ausrichtung des Körpers spielt eine zentrale Rolle. Dies gewährleistet sowohl Sicher-

heit wie Freiheit in der Bewegung sowie im Denken», erklärt die Inhaberin von Yogalives.

So ist Yogalives eine wundervoll grosszügige und belebende Oase für alle die interessiert sind, mit Yoga ihren Körper und Geist in Einklang zu bringen. Nebst Hatha und Kundalini wird vor allem Vinyasaflow-Yoga praktiziert. Bei dieser Yogaform gilt es, den Atem im Gleichklang der Bewegungen zu führen. Eine kraftvolle Praxis, die im Körper Hitze erzeugt, ihn dehnt, kräftigt und gleichzeitig den Geist entspannt. All dies ohne Pseudo-Guru-Färbung.

## Yogalives

Giesshübelstrasse 62b  
8045 Zürich  
Tel. 043 817 24 34  
[www.yogalives.ch](http://www.yogalives.ch)



Fotos:

alle Rechte vorbehalten