

Neu in Straßlach: Yoga-Studio & Coaching-Praxis

Neues Gesundheits- und Wohlfühl-Angebot für die Gemeinde



Yoga und Coaching in Straßlach: Anita Popp und Nathalie Koschik

Seit Mai 2025 ist die Gemeinde um Sein neues Angebot im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden reicher: In der Studio-Gemeinschaft im Mittelweg 3a in Straßlach bieten Nathalie Koschik und Anita Carina Popp ganzheitliches Yoga & zertifiziertes Coaching an. An wen richtet sich das Angebot? Was darf man erwarten? Darüber haben wir mit den beiden gesprochen.

Dorothee Sührig: Frau Koschik, Frau Popp – warum ein Yoga-Studio in Straßlach?

Nathalie Koschik: Für mich war klar: Wenn ich ein Studio eröffne, dann hier. Ich bin in Straßlach verwurzelt, habe hier meine Familie – und ich weiß, wie sehr sich viele hier im Alltag nach Momenten der Ruhe und des Ausgleichs sehnen.

Anita Popp: Mir ging es ähnlich. Ich wohne in Ebertshausen und wollte hier bei uns etwas schaffen, das sowohl professionell als auch menschlich nah ist. Unser gemeinsamer Raum ist offen für alle, die einen Ort suchen, an dem sie auftanken können – körperlich, geistig und seelisch.

DS: Was unterscheidet Ihre Angebote voneinander?

AP: Ich verbinde Yoga mit Ayurveda

und Coaching. Als Ayurveda-Gesundheitscoach ist mein Ansatz ganzheitlich. In meinen Kursen – z. B. „Morning Yoga“, „Sanftes Prana Flow“ oder „Ayurveda Yoga“ – geht es nicht allein um Bewegung, sondern auch darum, in eine innere Balance zu kommen.

NK: Ich arbeite ebenfalls körperorientiert, aber mein Ansatz ist ein etwas anderer: Meine Kurse – wie „Mindful Vinyasa Flow“ oder „Yin-Yoga-Abend“ – verbinden Atem, Bewegung und Musik. Ich möchte Räume schaffen, in denen man durchatmen, loslassen und neue Kraft schöpfen kann.

DS: Sie beide bieten auch Coaching an – was bedeutet das konkret?

NK: Ich arbeite als Coachin für Neurosystemische Integration®. Das klingt zwar etwas technisch, ist aber eine sehr bodenständige Methode, um Stress zu lösen, Klarheit zu gewinnen und mehr Selbstvertrauen zu entwickeln – oft ganz ohne viele Worte, sondern über Körperarbeit.

AP: Ich bin zertifizierter Life Trust Coach® und unterstütze Frauen in herausfordernden Lebensphasen: Selbstständigkeit, Familie, Umbruch. Im Coaching geht es oft darum, wieder Zugang zur eigenen Stärke zu finden. Das passiert manchmal sanft und fließend – und doch sehr wirkungsvoll.

DS: Sie sind kein gemeinsames Unternehmen – aber teilen sich einen Raum. Wie funktioniert das?

NK: Das funktioniert prima. Wir haben beide unsere eigenen Schwerpunkte und arbeiten mit Offenheit, Respekt und Spaß nebeneinander. Das gibt uns Freiheit – und bereichert die Atmosphäre im Studio.

AP: Das stimmt. Wir inspirieren uns gegenseitig, ohne uns zu vermischen. Und wir freuen uns, wenn es der anderen gut geht. Es ist ein schönes Miteinander.

DS: Wer kann bei Ihnen mitmachen? Braucht man Vorkenntnisse?

AP: Alle, die etwas für sich tun möchten, sind bei uns willkommen. Meine Gruppen sind klein, mit maximal acht Personen, und jede Stunde wird individuell begleitet. Auch Einzelstunden

können gebucht werden, was manchen lieber ist. Ich biete auch Yoga für Kinder und Thai Yoga zur reinen Entspannung an.

NK: Jeder ist willkommen – Männer wie Frauen, Anfängerinnen wie Erfahrene, Jüngere wie Ältere. Für junge Mütter plane ich auch Kurse für Schwangerschaft und Rückbildung. Mein Angebot ist bewusst niedrigschwellig angelegt. Niemand muss besonders beweglich sein, um mitzumachen. Jede und jeder darf so kommen, wie er oder sie ist.

DS: Am 28.06. gibt es einen Tag der offenen Tür. Was dürfen wir erwarten?

NK: Ein herzliches Hallo – und natürlich kleine Schnupperkurse, damit die Straßlach-Dinghartinger unsere Angebote einfach mal ausprobieren können. Ohne Verpflichtung zu irgendetwas.

AP: Und Raum für Austausch. Bei einem Tee kann man uns kennenlernen und Fragen stellen. Vielleicht entsteht da schon ein kleiner Moment des inneren Ankommens.

DS: Vielen Dank für das Gespräch – und viel Erfolg mit ihrem Studio!

■ Das Interview führte D. Sührig

Kontakt & Infos:

Body Mind Memories -
Nathalie Koschik -
namaste@body-mind-memories.de
0155-60216945

Raum für Neues -
Anita Carina Popp -
hallo@raumfuerneues.com
0151-15519332

Tag der offenen Tür

Samstag, 28.06.2025 | 10–18 Uhr
Mittelweg 3a, Straßlach-Dingharting
Yoga-Schnupperstunden,
persönliche Gespräche &
ein Blick in den neuen Raum