

**Unternehmens-Newsletter
der steg Hamburg
Ausgabe VI / 2011
Dezember**



Hatha Yoga, Energiearbeit, Neueröffnung Studio Kino, Spendenaktion bei Herrn von Grün

• **Hatha Yoga auf St. Pauli**

Ruhe und Entspannung – auch das kann man auf St. Pauli finden, zum Beispiel bei Judith Koch im Hinterhof der Talstraße 17-21 (mittwochs und freitags) und im Hinterhof Bleicherstraße 77 (donnerstags), wo die Yoga-Lehrerin seit Anfang 2011 Hatha Yoga im „Sutra“ und im „Devah“ unterrichtet und einen die Hektik des Alltags vergessen lässt.

Hatha Yoga ist Teil eines alten indischen Übungssystems, das dazu dient Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Körper wird gedehnt und gestärkt und der Geist beruhigt sich und die



Seele wird erquickt. Beide Yogaräume zeichnen sich durch eine ganz besondere Atmosphäre aus. Das „Sutra“ in der Talstraße hat einen original indischen Lehm Boden, auf dem neben Yoga auch Kalari Payat, eine indische Kampfkunst und Barata Natyam, klassischer indischer Tanz, unterrichtet werden. Das „Devah“ in der Bleicherstraße ist eine Kundalini Yoga Schule, die jetzt auch Hatha Yoga in ihren aufgenommen findet sich eben- Hinterhof in der Etage eines alten Hauses und ist hochwertig Holzfußboden ausgestattet. In beiden Räumen sind Yogamatten und Decken vorhanden, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer brauchen also außer gemütlicher Kleidung und einem nicht zu vollen Bauch nichts mitzubringen. Vor und nach der Stunde gibt es Tee und Platz sich zu unterhalten.



Kursplan hat. Sie befalls im obersten Fachwerk mit einem

Zwölf Jahre lebt die geborene Eckernförderin jetzt in Hamburg, sechs davon auf St. Pauli. Beruflich hat sie viel ausprobiert, sich aber nirgends so zu Hause gefühlt, wie in ihrem jetzigen

Traumberuf als Yogalehrerin. „Es gibt nichts Besseres als seine Leidenschaft zum Beruf zu machen. Und es funktioniert. Fast jeder Mensch, dem ich begegne, hat zumindest schon einmal darüber nachgedacht Yoga auszuprobieren. Die





Menschen suchen einen Ausgleich zu ihrem stressigen, aufreibenden Alltag und wissen, dass Yoga Abhilfe schaffen kann“. Judith Koch unterrichtet neben eigenen Kursen auch in verschiedenen Sportvereinen, Fitnessstudios und Firmen, die Yoga für Mitarbeiter anbieten. Informationen zu den offenen Kursen und Einzelstunden gibt es im Internet unter www.judithkoch.org und alles Wissenswerte zu „Sutra“ und „Devah“ bei www.sutra-collective.de und www.devah.de.

Judith Koch

• Das Glück lauert

Dass auf St. Pauli eine ganz besondere Energie ist, wussten schon die Seefahrer und das dachte sich auch Julia Bouwman, 36 Jahre, als sie sich vor knapp einem Jahr mit einer Kombination aus Coaching und Energiearbeit in der Paul-Roosen-Straße 12b selbstständig machte.

Aber was genau soll das sein? Coaching ist bisher bekannt als eine lösungs- und zielorientierte Begleitung von Menschen, vorwiegend im persönlichen Umfeld, zur Förderung der Selbstreflexion sowie der selbstgesteuerten Verbesserung der Wahrnehmung, des Erlebens und des Verhaltens. Ein Coach begleitet den Klienten bei der Realisierung eines Anliegens oder der Lösung eines Problems. „Für mich war Coaching ein gutes Mittel, Dinge im Kopf zu verstehen, aber sind wir nicht mehr als nur unser Geist? Diese Frage brachte mich zur Energiearbeit.“ Die Arbeit mit Energien, die wir in unserem Leben selbst erzeugen und die wir überall in und um uns herum antreffen. Jeder Mensch ist neben seinem physischen Körper mit einem energetischen Körper ausgestattet. Er regelt die Versorgung des Körpers mit Energie. Ist diese Versorgung blockiert, kann es zu Unwohlsein, Ermüdungserscheinungen und sogar Depressionen kommen. Solche Blockaden können durch Energiearbeit gelöst werden. So bietet Coaching in Verbindung mit Energiearbeit eine ganzheitliche Möglichkeit, störende Muster auf allen Ebenen zu verändern.



„Für mich reichte das Coaching alleine nicht aus, um alte Muster zu verändern. Erst durch die Kombination von geistiger und körperlicher Arbeit haben sich Blockaden aufgelöst. Diese Erkenntnis brachte zu, meinen Beruf sesprecherin an gel zu hängen und Coaching, Reiki, arbeit und Familituraufstellungen in St. Pauli selbstständig zu machen.“ Wer neugierig geworden ist, kann sich gern auf www.dasgluecklauert.de ein bisschen umschauen.



Julia Bouwman

- **Studio Kino in der Bernstorffstraße wiedereröffnet**

Seit Oktober gibt es das Studio Kino in der Bernstorffstraße wieder. Wie Sie sich sicherlich noch erinnern, musste das Kino 2008 schließen, da nach einem Eigentümerwechsel das Gebäude abgerissen werden sollte, um dort einen Neubau mit Eigentumswohnungen zu errichten.

Proteste von Anwohnern und Politik führten jedoch dazu, dass das Gebäude nebst Kino erhalten blieb und umfangreich saniert wurde. Nun erstrahlt also seit Herbst dieses Jahres das Studio Kino wieder in neuem Glanz und auch gleich mit einem neuen Betreiber. Es ist Hans-Peter Jansen, ein Mann vom Fach, der in Hamburg bereits das Elbe Kino in Osdorf, die Koralle in Volksdorf, das Blankeneser Kino und das Fama in Lurup betreibt. Letzterem droht allerdings zum 31. Dezember das gleiche Schicksal, von dem das Studio Kino gerade erst verschont geblieben ist, nämlich die Schließung aufgrund rückläufiger Besucherzahlen und der Abriss des Gebäudes an der Luruper Hauptstraße. Für die Zuschauer des Programmkinos in der Bernstorff-



straße gibt es jedoch ein Happy End und Hans-Peter Jansen verspricht denn auch die Fortsetzung des alten Studio-Konzepts mit anspruchsvollen Filmen, Specials, Dokus und einem extra Filmprogramm für Kinder. Schön, dass es neben dem B-Movie in der Brigittenstraße 5 nun wieder ein zweites Programmkino auf St. Pauli gibt, in der Bernstorffstraße 93-95.

- **Einkaufen für einen guten Zweck bei Herrn von Grün**

Herr von Grün, der neue Bioladen in der Brigittenstraße 1, will zu Weihnachten Gutes tun und hat eine Spendenaktion ins Leben gerufen.



Ein Prozent der Tagesumsätze im Dezember spendet Herr von Grün für einen guten Zweck. Das Besondere dabei ist, dass der Empfänger der Spende durch gemeinsames Votum bestimmt wird. Auf www.herrvongruen.de kann dabei jeder per Mausklick für drei mögliche Empfänger abstimmen. Zur Auswahl stehen der Frauennotruf Hamburg, das Café mit Herz und das Kinderhaus am Pinnaßberg. Um sich über die Arbeit dieser drei gemeinnützigen Vereine zu informieren, hat Herr von Grün auch gleich die Links mit auf seine Website gestellt. Wer also im Dezember bei Herrn von Grün einkauft, tut nicht nur Gutes für sein leibliches Wohl, sondern auch Gutes zu Weihnachten für Menschen in Not.

- **Gewerberäume**

Detlev-Bremer-Str. 15/19: Atelier, Studio, Ladenlokal oder Büro, gerne im kreativen Bereich. Altbau mit Schaufenster, je nach Aufteilung 40 m² und mehr möglich, WC, eigener Eingang, Kontakt: René Budde, E-Mail: zimmaflac@aol.com

Simon-von-Utrecht-Str. 89 / Hein-Hoyer-Str: Souterrain, ehem. Karins Treff, ca. 100 m², Kontakt: krantz@vermietung-hamburg.de

- **Termine**

- **Di. 31. Jan., 19.00 Uhr Sanierungsbeirat** Stadtteilbüro St. Pauli, Paul-Roosen-Str. 13
- **Mo. 12. Dez., 9.00 Uhr Infotag der Handelskammer Hamburg zur Existenzgründung**, Handelskammer, Adolphsplatz 1, erster Stock, die Veranstaltung dauert bis ca. 12.15 Uhr, anschließend stehen Berater für spezielle Fragen zur Verfügung. Für Gründerinnen und Gründer, die sich in Hamburg selbstständig machen möchten, ist die Teilnahme unentgeltlich.

- **Impressum**

steg - Stadtteilbüro St. Pauli
Ralf Starke, Ingrid Schneider
Paul-Roosen-Straße 13
22767 Hamburg
Fon 317 35 66, Fax 317 96 491
E-Mail st.pauli@steg-hamburg.de



Auflage 401