

## Iyengar Yogaraum Köln - Susanne Franken


### Anzeige

```
$(document).ready(function(){ $("#slider").easySlider({ prevId: 'prevBtn', prevText: ' ', nextId: 'nextBtn', nextText: ' ', controlsShow: false, controlsFade: false, firstId: 'firstBtn', firstText: ' ', firstShow: false, lastId: 'lastBtn', lastText: ' ', lastShow: false, vertical: false, speed: 800, auto: true, pause: 2000, continuous: true }); });
```

 [\\_mg\\_4011.jpg](#) [1]

 [susanne.jpg](#) [2]

 [\\_mg\\_4030.jpeg](#) [3]

 [216\\_134\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](#) [4]

 [216\\_156\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](#) [5]

 [216\\_198\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](#) [6]

 [216\\_223\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](#) [7]

 [216\\_253\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](#) [8]

 [216\\_273\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](#) [9]

 [\\_mg\\_4011.jpg](#) [10]

## Iyengar Yogaraum Köln - Susanne Franken

 [susanne\\_franken\\_logo.jpg](#) [11]

### Ort

Mainzer Straße 51  
50677 Köln [Google Maps](#) [12]

Telefon: 0221 9311029

Website: [www.iyengar-yogaraum-koeln.de](http://www.iyengar-yogaraum-koeln.de) [13]

Email: [susanken@t-online.de](mailto:susanken@t-online.de) [14]

Betritt man den YOGARAUM von Susanne Franken, kommt man unweigerlich zu Ruhe. Natürlich vorausgesetzt, man war zuvor gestresst. Das allerdings sind die meisten, die sich für Yoga entscheiden und sich damit einen Weg suchen zu innerer Ausgeglichenheit und Stärkung des eigenen Wohlbefindens. Yoga, das längst sein Klischee

## Iyengar Yogaraum Köln - Susanne Franken

Veröffentlicht auf Meine Südstadt - Nachrichten, Termine, Kultur, Geschäfte, Dienstleister und Handwerksbetriebe für die Kölner Südstadt (<http://meinesuedstadt.de>)

---

einer mythischen Körperverdrehung entrückter Goa- Reisender verloren hat und seinen Platz zwischen klassischen Sportarten und Anwendungen zum Wohlbefinden gefunden hat, ist da ein Weg, durch Kraft, Konzentration und Entspannung, sowohl seinen Körper, als aber auch seinen Geist, ganz ohne Druck und Anpassen an ein äußeres Tempo, zu trainieren. In Gemeinschaft mit anderen, seinen eigenen Rhythmus finden und damit nur so weit gehen, wie die eigene Konstitution es zulässt, das macht den Erfolg von Yoga aus.

Dass Yoga erfolgreich ist wie nie, zeigen die vielen Studios, die es mittlerweile gibt – allein in Köln sind es über 50 – und auch die Südstadt bietet ein großes Angebot an unterschiedlichstem Yoga an. Da gibt es Hatha und Vinyasa Yoga, Ashtanga und Kundalini Yoga und man fragt sich nicht ganz unbegründet, was denn nun das Beste für einen selbst ist.

Susanne Franken macht seit über zwanzig Jahren Yoga. Schon 1993 absolviert sie eine 4-jährige Ausbildung mit Prüfung vor dem Berufsverband der Yogalehrenden Deutschland zur Yogalehrerin BDY/EYU. Diese erste anerkannte Yogalehrer-Ausbildung in Deutschland war schon damals sehr gut. Es wurde – völlig undogmatisch - Hintergrundwissen vermittelt, so dass sich neben den praktischen Übungen, das Wertesystem, auf dem Yoga beruht, zu einem großen Ganzen zusammenfindet. Susanne Franken bekommt durch diese Ausbildung eine Krankenkassenzulassung und arbeitet so jahrelang als selbständige Yogalehrerin für verschiedene Kassen, gibt eigene Workshops und Kurse. Um besser auf die verschiedenen körperlichen Beschwerden, mit denen die Teilnehmer in ihre Kurse kommen, eingehen zu können, entscheidet sie sich 1999 zusätzlich eine 3-jähriger Ausbildung zur zertifizierten Iyengar-Yogalehrerin zu machen und bekommt damit eine sehr präzise, körperlich orientierte Ausbildung die, mit dem Hintergrund der Philosophie, eine sehr spannende Verbindung eingeht.

Iyengar Yoga ist eine sehr körperbewusste Yoga-Form, in der man als Einsteiger durch handfeste Übungen an den eigenen Körper herangeführt wird und so beispielsweise zuerst einmal lernt, wie man sich leichter aufrichtet und richtig Luft bekommt. Die für Iyengar Yoga charakteristischen Hilfsmittel wie Gurte, Kissen und Rollen, bieten zudem die Möglichkeit, wertvolle, körperliche Übungen ausführen zu können, für die man ohne deren Hilfe sicher einige Jahre Training benötigt. So ist ein guter Schulterstand von einigen Minuten Dauer mit Hilfe eines Stuhls oft schon nach einigen Monaten möglich.

Doch letztlich geht es Susanne Franken nicht um die Ausführung akrobatischer Formen, das Üben ist für sie nur Mittel zum Zweck und dient dazu, den eigenen Körper durchlässiger zu machen, mit sich selber umzugehen und damit zu erfahren, wie reich der innere Raum ist, den man in sich trägt. Denn der ist bei jedem vorhanden, durch Yoga und der Konzentration auf sich selbst, kann er entdeckt werden und so Energie freisetzen und eine Zentriertheit ermöglichen, die den oft stressigen Alltag besser bewältigen lässt.

Den YOGARAUM auf der Mainzer Straße hat die erfahrene Yoga-Frau Susanne Franken mit Hilfe ihres Mannes als einen Ort der Entspannung und Begegnung gestaltet, in dem sich junge wie alte Menschen wohl fühlen. Nachdem sie 2003 zusammen mit einer Kollegin das Iyengar Yoga Zentrum Köln Süd in der Wormser Straße eröffnete, erfüllt sie sich nun den Wunsch, in eigenen Räumen zu unterrichten. Hier ist jeder herzlich eingeladen, sich auf den inneren Weg zu sich selbst zu machen.

Täglich bietet Susanne Franken Kurse an, zu Preisen ab 10 Euro für die Probestunde und 48 Euro Monatsbeitrag für einen Kurs in der Woche, gibt es Anfängerkurse, Level II Kurse, einen Seniorenkurs und jeden Montag von 8.15 bis 9.15 Uhr Yoga im Friedenspark. Ein weiteres Angebot ist die individuelle Betreuung in Einzelsitzungen für diejenigen, die sich ganz gezielte Begleitung auf ihrem persönlichen Yogaweg wünschen.

[Kathrin Rindfleisch](#) [15]

---

## Branche / Kategorie

- [Yoga](#) [16]

## Vor der Haustür

- [Politik](#)
- [Gesellschaft](#)
- [Neuigkeiten](#)
- [Familie](#)
- [Glaube](#)
- [Umwelt](#)
- [Verkehr](#)
- [Auf ein Kölsch mit...](#)
- [Über den Tellerrand](#)

## Sport

- [Immer wieder der FC](#)
- [Spielbericht](#)
- [Sportkolumne](#)
- [Veranstaltungen](#)

## Südkids

- [Bücher](#)
- [Freizeit](#)
- [Kino & Theater](#)
- [Medien](#)
- [Meine Welt](#)
- [Musik](#)
- [Schule](#)
- [Veranstaltungen](#)
- [Wissen](#)

## Kolumnen

- [Allein unter Zwergen](#)
- [Immer wieder der FC](#)
- [Mein Afrika](#)
- [Südstadt Geflüster](#)
- [Südstadtgeschichten](#)

### Service

- [Wo finde ich was?](#)
- [Termine](#)
- [Kurzmeldungen](#)
- [Wohnungsmarkt](#)
- [Bilder-Galerien](#)
- [Redaktion](#)
- [Unsere Partner](#)
- [Kultur-Partner](#)
- [Lunch Time](#)
- [Wochenend-Freuden](#)
- [Filme](#)
- [Presse](#)
- [Mitmachen!](#)
- [Werben auf MS](#)

### Verweise:

- [1] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_4011\\_0.jpg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/_mg_4011_0.jpg)
- [2] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/susanne\\_0.jpg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/susanne_0.jpg)
- [3] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_4030.jpeg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/_mg_4030.jpeg)
- [4] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/216\\_134\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/216_134_yoga_09_11.jpeg)
- [5] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/216\\_156\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/216_156_yoga_09_11.jpeg)
- [6] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/216\\_198\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/216_198_yoga_09_11.jpeg)
- [7] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/216\\_223\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/216_223_yoga_09_11.jpeg)
- [8] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/216\\_253\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/216_253_yoga_09_11.jpeg)
- [9] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/216\\_273\\_yoga\\_09\\_11.jpeg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/216_273_yoga_09_11.jpeg)
- [10] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/\\_mg\\_4011.jpg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/_mg_4011.jpg)
- [11] [http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u\\_profile/logos/susanne\\_franken\\_logo.jpg](http://meinesuedstadt.de/sites/default/files/u_profile/logos/susanne_franken_logo.jpg)
- [12] <http://maps.google.de/maps?z=18&q=loc:50.918101+6.965116>
- [13] <http://www.iyengar-yogaraum-koeln.de>
- [14] <mailto:susanken@t-online.de>
- [15] <http://meinesuedstadt.de/manschaft/kathrin-rindfleisch>
- [16] <http://meinesuedstadt.de/branchenverzeichnis/yoga>