



# active woman

www.active-woman.de

Home

Magazin

Abo

Frauensport

Powerfrauen

Produkttest

Gewinnspiele

Berufe

Fitness

Body Care

Training

Trendsetter

Gesundheit

Ernährung

Rezepte

Schwanger&Sport

Mode

Equipment

woman mobil

Bücher

Reisen

## Drittes Power Yoga Germany Center in Hamburg

(19.06.2009/go) Im Mai eröffnete Andrea Kubasch in Hamburg ihr drittes Power Yoga Germany Center. active woman war live dabei und begeistert. Unsere Mitarbeiterin Sandra Cammann nutzte auch die Gunst der Stunde zu einem interessanten Interview mit Yoga-Experte Bryan Kest.



Andrea Kubasch & Bryan Kest  
(© www.poweryogagermany.de)

**Andrea Kubasch** (auch Qbi genannt) kam schon als Kind mit Yoga in Berührung. Über Umwege fand sie später ihre Berufung darin, Yoga weiter zu geben und zu unterrichten. Durch ihre eigene Ausbildung in Power- sowie Jivamuktijoga hat sie viele anerkannte Trainer aus aller Welt kennen gelernt. Diese und andere Experten lädt sie regelmäßig nach Deutschland in ihre Yogacentren ein.

**Das Yogastudio** war am Tag der Einweihung Workout- und Showroom zugleich. Vorgestellt wurde unter anderem die neue

## Bewertung

Bewertung: 5.00

Stimmen: 3



Geben Sie Ihre Bewertung zum Artikel ab:

- ★★★★★
- ★★★★★
- ★★★★★
- ★★★★★
- ★★★★★

## Funktionen

Artikel als Pdf

Artikel weiterempfehlen

## ePaper



## Werbung

### 24h Sport Shopping



## Community

COMMUNITY **ALPEN GIBBERN**

Menschen Bilder Blogs

Reisen
Termine
Suche
Partner/Links
Das Team

**Das Yogastudio** war am Tag der Einweihung Workout- und Showroom zugleich. Vorgestellt wurde unter anderem die neue Herbst-/Winterkollektion von Stella McCartney mit einer eigens entwickelten Yogalinie.

Passend zur Eröffnung wurden auch verschiedene **Yoga-Workshops** angeboten. Toptrainer wie **Duncan Wong** und **Bryan Kest** aus den USA zeigten ihre einzigartigen Yogastile.

**Duncan Wong** praktiziert Ashtanga Vinyasa Yoga und ist ausgebildet in Jivamuktiyoga, welches in der Therapie von Krankheiten angewandt wird.

Aufgrund seiner asiatischen Wurzeln erfand er 1995 sein eigenes Trainingssystem: „Yogic Arts“. Eine Mischung aus Ashtanga Yoga (Flow), Tanz und Budo wird mit zeitgenössischer Musik untermalt. Schnelle dynamische „Kampfbewegungen“ wechseln sich mit meditativen athletischen Yogapositionen ab. So einzigartig dieser Stil ist – unvergesslich wird ein Workshop bei Duncan Wong erst durch seinen Ausdruck, seine Mimik und seinen Körperbau.

Er ist ein Meister akrobatischer Positionen. Darüber hinaus versteht er es mit Leichtigkeit und Spaß, seine Teilnehmer zu motivieren neue Bewegungen auszuprobieren.

Da Duncan hauptsächlich Yogalehrer schult, erläutert er jede herausfordernde Position und gibt viele hilfreiche Anweisungen. Er erklärt zum Beispiel, dass eine starke Coremuskulatur (tiefe Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur) die Basis für Übungen wie den Handstand ist. Und tatsächlich gab es am nächsten Tag bei vielen Muskelkater in der Coremuskulatur – unter anderem entstanden diese wohl auch durch krampfartige Lachanfälle.

Ein ganz anderer Typ ist **Bryan Kest**. Der 41-jährige Amerikaner strahlt unheimlich viel Ruhe und innere Zufriedenheit aus. Er ist ein „Guru“ der PowerYoga-Szene, denn er war es, der Power Yoga erfunden und im Jahre 1979 Yoga nach Amerika brachte.

Die Synchronisation von Bewegung und Atmung stehen im Mittelpunkt dieses Trainingssystems. Dynamische und fließende Abfolgen der Übungen (Flows) lassen immer wieder den Ashtanga Yogastil aufscheinen. Sie sind nicht nur schweißtreibend, sondern sorgen auch dafür, dass Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

Menschen Bilder Blogs

Ich interessiere mich

#### Gewinnspiel



#### Tagesgericht



#### Ausprobiert



#### Events

Mountainbiking Pilates  
 Wellness Pilates  
 Mountainbiking

Bryan Kest gehört mittlerweile zu den bekanntesten Yogalehrern weltweit. Die Menschen pilgern in Scharen zu seinen Yogakursen und warten oft in langen Schlangen vor seinem Center in Santa Monica, darunter auch VIP's wie Drew Barrymore.

Mit Charme, Witz und Esprit unterrichtet er seine Kurse. Bryans Motto ist: „Es ist egal wie deine Yogapositionen aussehen. Wichtig ist nur, wie es sich für deinen Körper anfühlt.“

Er gibt jedem einzelnen Teilnehmer das Gefühl etwas Besonderes zu sein. Mit dieser Aufmerksamkeit und seiner „magic voice“ gibt Bryan gezielt Lebensweisheiten von sich, die zum Nachdenken anregen und die Herzen der Teilnehmer berühren.

**Direkt nach seinem Workshop im Hamburger Power Yoga Center gab Bryan Kest uns ein kurzes Interview über sein Leben, seine Ziele für die Zukunft und was Yoga für ihn selber bedeutet.**

***Bryan wann hast du angefangen, dich für Yoga zu interessieren?***

Interesse ist nicht das richtige Wort. Ich war 15 Jahre alt, als mein Vater mich und meinen Bruder zwang Yoga zu machen. Er hat zu mir gesagt: „Entweder du machst Yoga oder du ziehst aus!“ Ich hatte keine Wahl, mein Vater ist ein sehr dominanter Mensch und hatte schon immer einen großen Einfluss auf mich. Er hat es getan, weil er wusste, welche positiven Effekte das Training auf Körper, Geist und Seele hat.

Für mich war es sehr schwierig in dieser Zeit. Ich war ein Junge in der Pubertät und es war das genaue Gegenteil von dem, wie ich aufgewachsen bin. Ich habe über ein halbes Jahr gebraucht, um mich nicht mehr dagegen zu wehren. Dann kam der Durchbruch und hat alles verändert. Mein Verständnis für Yoga, meine gesamte Einstellung ist offener geworden. Ich konnte Yoga endlich annehmen und bin meinem Vater heute dankbar dafür.

***Kannst du dich an deine erste Poweryogastunde erinnern, die du als Lehrer gegeben hast?***

Ja, daran erinnere ich mich sehr gut. Ich begann vor 21 Jahren zu unterrichten. Zuerst waren es nur zwei Personen, mit denen ich Einzeltraining gemacht habe. Und dann kam mein erster Kurs mit mehreren Teilnehmern. Ich war so nervös, dass ich kaum ein Wort herausbekommen habe. In meinem Kopf hatte ich eine ganz bestimmte Vorstellung, aber aufgrund meiner Nervosität konnte ich mich nicht richtig mitteilen. Das war furchtbar.

***Du hattest als junger Mann sehr lange Haare, die so***

**Du hattest als junger Mann sehr lange Haare, die so etwas wie dein Markenzeichen waren. Dann hast du sie abgeschnitten. Was hat dich dazu bewegt?**

Für einen Mann ist es keine große Sache, sein Haar zu kürzen. Ich habe es abgeschnitten, weil ich wissen wollte, wie ich mit kurzen Haaren aussehe. Das ist alles. Mir gefällt es einfach sehr gut und selbst wenn es mir nicht gefallen würde: ich habe keine Möglichkeit mehr die Haare lang wachsen zu lassen. Ich habe viel weniger Haare auf dem Kopf als früher. Wie würde das wohl aussehen?

**Wie sieht ein typischer Tag für dich aus?**

Yoga ist mein Leben, also starte ich jeden Morgen damit in den Tag. 1 ½ bis 2 Stunden lang übe ich und das mindestens 5 Mal pro Woche. Yoga und Meditation ist meiner Meinung nach die Basis für ein gesundes Leben. Es hält dich am Leben und ich habe das Gefühl, dass ich meine spirituelle Ader erforsche und eins werde mit dem Universum. Auf der physischen Ebene gibt es nichts Besseres: die Muskeln werden gekräftigt, gedehnt und entspannt genug, um den Körper auszurichten. Und wenn man aufrecht durchs Leben geht, dann fühlt man sich leicht und einfach nur gut.

**Welche Ziele für die Zukunft hast du?**

Ich habe keine. In meinem ganzen Leben hatte ich kein Ziel vor Augen. Ich lasse mich vom Leben treiben und schaue, was passiert. Das war früher so und heute ist es genauso. Was nützt es, das Leben zu planen, wenn es hinterher doch ganz anders kommt?

Nur in meinen Kursen verfolge ich ein Ziel: ich möchte immer mehr Menschen zu einem gesünderen und zufriedeneren Lebensstil verhelfen, der es ihnen ermöglicht innerlich zu wachsen. Und das schaffe ich durch ein Trainingssystem, welches ganzheitlich den Körper, Geist und die Seele in Balance bringt.

**Kannst du dir ein Leben ohne Yoga vorstellen?**

Nein, vorstellen kann ich mir das überhaupt nicht. Ich mache Yoga nun schon fast mein ganzes Leben lang, also gehört es zu mir. Alles in deinem Leben kann Yoga sein. Yoga beginnt in deinem Herzen und in deinem Kopf. Yoga ist immer gegenwärtig.

**Bryan du kommst viel herum in der Welt. Was gefällt dir besonders gut an Deutschland?**

Natürlich die Presse (lacht)! Aber ganz im Ernst: Am liebsten mag ich das Essen in Deutschland. Wenn ich das jemandem in Amerika erzähle, dann denken die Leute ich bin verrückt, wenn ich sage: „Das Beste an Deutschland ist das Essen.“ Ihr Deutschen könnt einfach alle Gerichte zaubern wie z.B. italienisches Essen oder Thailändisch. Es ist faszinierend, dass

**Welche Ziele für die Zukunft hast du?**

Ich habe keine. In meinem ganzen Leben hatte ich kein Ziel vor Augen. Ich lasse mich vom Leben treiben und schaue, was passiert. Das war früher so und heute ist es genauso. Was nützt es, das Leben zu planen, wenn es hinterher doch ganz anders kommt?

Nur in meinen Kursen verfolge ich ein Ziel: ich möchte immer mehr Menschen zu einem gesünderen und zufriedeneren Lebensstil verhelfen, der es ihnen ermöglicht innerlich zu wachsen. Und das schaffe ich durch ein Trainingssystem, welches ganzheitlich den Körper, Geist und die Seele in Balance bringt.

**Kannst du dir ein Leben ohne Yoga vorstellen?**

Nein, vorstellen kann ich mir das überhaupt nicht. Ich mache Yoga nun schon fast mein ganzes Leben lang, also gehört es zu mir. Alles in deinem Leben kann Yoga sein. Yoga beginnt in deinem Herzen und in deinem Kopf. Yoga ist immer gegenwärtig.

**Bryan du kommst viel herum in der Welt. Was gefällt dir besonders gut an Deutschland?**

Natürlich die Presse (lacht)! Aber ganz im Ernst: Am liebsten mag ich das Essen in Deutschland. Wenn ich das jemandem in Amerika erzähle, dann denken die Leute ich bin verrückt, wenn ich sage: „Das Beste an Deutschland ist das Essen.“ Ihr Deutschen könnt einfach alle Gerichte zaubern wie z.B. italienisches Essen oder Thailändisch. Es ist faszinierend, dass die Gerichte in Deutschland genauso gut schmecken wie in dem jeweiligen Land selbst. Und das Bier ist köstlich. Ich bin oft in Süddeutschland und da gehört das Bier bei jedem Besuch einfach dazu.

Norddeutschland hat aber auch viel zu bieten. Ich mag die Hansestadt Hamburg. Hamburg ist eine wunderschöne Stadt. Das besondere an dieser Stadt sind jedoch die Menschen. Ich habe hier schon außergewöhnliche und tolle Menschen getroffen. Viele von ihnen sind mir sehr ans Herz gewachsen.

**Nähre Infos:**

Internetseite von Duncan Wong: [www.yogicarts.com](http://www.yogicarts.com)

Internetseite von Bryan Kest: [www.poweryoga.com](http://www.poweryoga.com)

Internetseite vom Power Yoga Germany Center:

[www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de)

Text: Sandra Cammann

**»active woman« – kostenlos testen! Wir schenken Ihnen  
1 Ausgabe zum Probelesen! Bestellen Sie [hier](#)**

(Quelle: Sandra Cammann)