

# Wenn die „seitliche Krähe“ grüßt: Männeryoga soll die Herren fit machen

Promi-Bodyguard Dirk Bennewitz hat in Lübeck sein neues Buch vorgestellt.

Den Alltag meistern, souverän und in körperlicher und geistiger Topform – wer möchte das nicht. „Kein Problem“, sagt **Dirk Bennewitz** und verweist auf Yoga, die Jahrhunderte alte indische Lehre. Doch der Ex-Fallschirmspringer, Kampfkunst-Meister, persönlicher Betreuer und Personenschützer von **Roger Cicero** (auch der Swing-Sänger übt sich bei Bennewitz im Yoga und ist davon begeistert), **Helene Fischer**, der Band **Tokio Hotel** und anderen Stars hat den altüberlieferten Übungen noch eins drauf gesetzt.

„Poweryoga“ nennt sich der Stil, den der 42-jährige Lübecker mit Elementen aus dem Aikido, einer japanischen Selbstverteidigungs-Kunst, angereichert hat. Jetzt hat Bennewitz im Yoga-Studio „Verbiegefrenude“ Kostproben seines Könnens gegeben und sein neues Buch „Männeryoga – Das Powerprogramm für Körper, Geist und Seele“ vorgestellt.

Das Werk soll vor allem auch weniger sportlichen Herren zeigen, wie sie mit Yoga einen durchtrainierten Körper und ihre eigenen Stärken aufbauen können. Und wieder spielt Aikido eine Rolle. „Kampfkunst und Yoga verfolgen dasselbe Ziel. Es geht um die Weiterentwicklung der Persönlichkeit. Lebenslange Praxis, Stärkung der eigenen Mitte und Harmonisie-



Die „seitliche Krähe“ im Yoga. Für Promi-Personenschützer, Aikido- und Poweryoga-Lehrer Dirk Bennewitz kein Problem. Foto: Rüdiger Jacob

rung mit der Umwelt sind im Kampfsport genauso selbstverständlich wie im Yoga“, sagt Bennewitz. So ganz verwunderlich ist die Nähe zur Kampfkunst nicht, denn sie ist ihm vom Vater, dem Lübecker Aikido-Meister **Gerd Bennewitz**, sozusagen gleich mit in die Wiege gelegt worden. „Eine beachtliche Leistung“, so der Papa über den Sohn. Auch die Mutter, **Uschi Bennewitz**, ist eine Meisterin der Kampfkunst, ebenso wie Lübecks Ex-Unicef-Chefin **Ingrid Stockfisch**, die Tante Dirks. Aber es gibt noch eine Frau im Leben des agilen Yoga-Lehrers: **Andrea Kubasch**, Lübeckerin und ebenso

emsig Verfechterin des Poweryogas, hat den Autor überhaupt erst auf die Idee gebracht, die Kampfkunst mit Yogaelementen zu verbinden. Die zwei betreiben heute in Hamburg Yoga-Studios ([www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de)), bilden Lehrer aus und geben Workshops in ihrer Heimatstadt Lübeck, wann immer sie Zeit haben – wenn Dirk Bennewitz nicht gerade um die Welt reisen und Prominente vor „Übergriffen“ weiblicher Fans schützen muss. Jetzt stehen erstmal die Herren im Fokus: „Die Methode, müde Männer fit zu machen, klappt ganz sicher“, macht die sportliche Natur Mut. jac