

Andrea Kubasch (41), Yoga-Lehrerin

„Yoga macht mich fit und glücklich“

Ich war früher Leistungssportlerin, Sport war mein Leben. Durch ständige Stürze, das viele Training und Wettkämpfe bekam ich irgendwann allerdings schlimme Schmerzen. Außerdem habe ich mich sehr oft so ausgepowert, dass ich zwar körperlich fit, gesundheitlich aber angeschlagen war. Wegen meiner Schmerzen musste ich meinen geliebten Sport irgendwann aufgeben. Ich habe dann eine Physiotherapeutin kennengelernt, die mich mit alternativen Heilmethoden behandelte. So kam ich auch zum Yoga. Früher war meine Devise „Höher, schneller, weiter“. Durch das Yoga habe ich aber meine Grenzen gespürt, gelernt, auf mich zu hören. Ich hab' mit 30 Jahren meinen Beruf im Musikmanagement aufgegeben und eine Yogalehrer-Ausbildung gemacht. Heute unterrichte ich im eigenen Studio (www.poweryogagermany.de), bin glücklich, schmerzfrei und gesundheitlich total fit. Kein Wunder: Klug ausgeführte Yogapraxis verbessert die allgemeinen Organfunktionen und das geistige Wohlbefinden. Besser kann man sein Immunsystem gar nicht stärken.

