

yogaservice

[Start](#)[Praxis](#)[Media](#)[Szene](#)[Specials](#)

DVD: Power-Yoga mit Qbi und Brigitte



Andrea Kubasch, in der Szene besser bekannt als Qbi, hat zusammen mit der Frauenzeitschrift Brigitte eine DVD mit einer Einführung in Power-Yoga aufgenommen. Als Schmankerl ist noch ein kurzes, „exklusives“ Interview mit Power-Yoga-Gründer Bryan Kest dabei. Yogaservice.de sah sich die 110 Minuten an.

Seit vorgestern liegt die neue Ausgabe der „Brigitte“ in den Kiosken, mit einem umfangreichen Power-Yoga-Workshop mit Qbi im Look der gemeinsam produzierten DVD. Diese enthält verschiedene Clips, darunter eine kurze Einführung in Power-Yoga als eine „zeitgemäße Yogaform für mehr Leistungsfähigkeit, Ausdauer und Gelassenheit“. Damit liegt auch der Schwerpunkt fest: Es geht um körperliche und mentale Fitness in der pragmatischen, schnörkellosen Art von Bryan Kest. Qbi, die sich selbst bescheiden als Yoga-„Trainierin“ bezeichnet, macht die Übungen in einem enganliegenden Anzug von Stella McCartney vor. Ihre Matte liegt auf dem Fischgräten-Parkett einer leeren stimmungsvollen Altbau-Wohnung. Die Aufnahmen sind sehr schön, dazu trug auch eine zeitgemäße Kameratechnik (im „superscharfem 4K-HD (Red One)“ bei. Da Qbi in ihrem früheren Leben



Newsletter Login



Suchen

Veranstaltungen

Shyamdas - Bhagavad Gita & Bhava Yoga

28. September 2010 - Berlin

Brian Campbell: Forrest Yoga

28. September 2010 - Berlin

Moving up!

2. Oktober 2010 - Berlin

Meditation - Weißes Tantra

9. Oktober 2010 - Frankfurt/Main

K. Cooper - Ashtanga Yoga

15. Oktober 2010 - Berlin

WEITER

OKAYOGA
Yogamatten

Exklusiv im Shop auf
www.okayoga.de

Anzeige

Weitere Yoga-Themen

Ahimsa Atmung Ausbildung Buc

spirit yoga
präsentiert

Musikmanagerin war, verwundert es außerdem nicht, dass sie für einen stimmigen Musiktrack gesorgt hat. Er wurde eigens von Stefan Fornaro und ▶ Ramesh Weeratunga komponiert und eingespielt.

Qbis Anweisungen sind klar, verständlich und enthalten nur das Nötigste. Keine philosophischen oder spirituellen Bemerkungen. Insofern eignet sich diese DVD sehr gut für Einsteiger, die das Esoterische am Yoga erstmal auf Distanz halten möchten. Oder für sehr Fortgeschrittene, die in den Yogaklassen schon so viele lebenskundliche Plattitüden gehört haben, dass sie gradlinigen Pragmatismus bei der Asanapraxis zu schätzen gelernt haben.

Der Benutzer kann zwischen einem 43-minütigem Einsteiger- und einem 59-minütigem Aufbauprogramm wählen. Die Sequenzen enthalten die am weitest verbreiteten Asanas, und verlaufen ohne choreographische Umwege; das ist heutzutage keine Selbstverständlichkeit. Qbi folgt mit dem einfachen Repertoire sicherlich bewusst dem Weg ihres Lehrers Bryan Kest, der seinen Stil immer mehr reduziert und auf Einfachheit setzt. Diese Einfachheit könnte manchem Fortgeschrittenen vielleicht auch etwas zu weit gehen, denn das „Aufbauprogramm“ ist wörtlich zu verstehen: Es ist quasi identisch mit dem Einsteigerprogramm, bietet nur noch ein paar zusätzliche anstrengendere Asanas wie den stehenden Spagat etwa. Das Aufbauprogramm würde ich als Level 1 bezeichnen, noch fortgeschrittenere Yogis kommen dabei nicht wirklich zum Schwitzen.



Ausschnitt aus dem Interview mit Bryan Kest und Qbi auf der DVD „Power Yoga - Neue Energie für Körper und Seele“ @ Power Yoga Germany

h-Tipps Denken Interviews Patri
ck

Broome Praxisberichte Videos

Yama Yoga Yogastile Zubehör

WEITERE THEMEN

RETREATS UND FORTBILDUNGEN

mit patricia thielemann



RETREAT IM
GRAND HOTEL
HEILIGENDAMM

7. - 10. Okt

SCHWANGEREN- &
POSTNATAL YOGA

22. - 29. Okt



SPIRIT
YOGALEHRER
AUSBILDUNG

ab Januar 2011



LARA
BAUMANN

QUANTUM
METHODE DES
YOGA

17. - 19. Sept



BRIAN
CAMPBELL

FUNKTIONALE
ANATOMIE
+ FORREST
YOGA MORNING
INTENSIVES

28. - 29. Sept

AUSBLICK AUF OKTOBER

DR. PATRICK BROOME
CHAKREN - SPIEGEL DER
SEELE

15. - 17. Okt

R. SRIRAM
DIE YOGA SUTREN DES
PATANJALI

30. - 31. Okt

www.spirityoga.de

Anzeige

Google-Anzeigen

Yogalehrer/in in 10 Tagen

Fundierte Ausbildung mit
Zertifikat in Bad
Wimpfen/Heilbronn!

www.p-b-e.net/Yoga

Gratis Yoga Übungsplan

Mit hilfreichen Fotos &
Erklärungen Jetzt einfach
kostenlos anfordern!

www.YogaTidex.de/Bitte-Yoga

Sehr schön ist die Idee von weiteren drei, sehr kurzen Klassen von maximal zehn Minuten, eine für morgens, eine für abends und eine gut geführte Tiefenentspannung im Savasana. Etwa genauso lang ist das Interview mit Bryan Kest und Qbi, bei dem die Grundgedanken des Power-Yoga noch einmal verdeutlicht werden. Die Kernbotschaften: Der Körper fühlt sich durch die Übungen zunehmend stark und leicht an, der Geist entspannt. Alle Menschen möchten gelassen und glücklich leben, darauf sei dieser Stil abgestimmt, so Bryan. Eine gute Figur sei nur ein angenehmer Nebeneffekt. Deshalb kommen auch viele „Stars“ zu Bryan in die Klasse. Er macht keine Hausbesuche, nicht einmal bei Madonna oder Stings Frau ▶ Trudie Styler. Dieser Stolz erinnert ein bisschen an Promiwirte, die in ihrem Restaurant Fotos mit dem Autogramm bekannter Persönlichkeiten aufhängen, die schon einmal bei ihnen zu Gast waren. Ach ja, und man darf auch Lachen beim Yoga. Bryans Rülpsen während der Yogastunden gehören schon zu seinem Markenzeichen, andere würden vielleicht etwas böser „Masche“ dazu sagen – eine, die Qbi gottseidank nicht für die DVD übernommen hat. Humor muss sein, sagt Bryan. Dazu gehören wohl auch die immer gleichen Witzchen. Trotzdem gehört er zu den coolsten und talentiertesten Yogalehrern heutzutage, denn er baut in all seinen Klassen innerhalb kürzester Zeit eine erstaunliche Intensität und Hitze auf. Außerdem bleibt er sich selbst immer irgendwie treu und sagt nur das, woran er auch wirklich glaubt. Zumindest wirkt es so. Und das sollen ihm andere in diesem Yogabusiness erst einmal nachmachen.

Die DVD ist seit 17. September für knapp 15 Euro im Handel und kann über ▶ Amazon bezogen werden.

Wenn Yoga dich etwas ver-

vermissen lässt, dann bist du bei Nia richtig. Jetzt ausprobieren

www.anniann.de/yoga

Yogaschule Ganapati Köln

International anerkannte Lehrausbildungen

www.yoga-ganapati.de

Madhukar - Enter Freedom

Lass die Sorgen sein! ;-)
Genieße Yoga der Stille.

www.madhukar.org