

# Profi Kosmetik

Top Informationen für Praxis und Verkauf

In Harmonie  
mit den Kräften  
alpiner Natur

ALPENRAUSCH

*Dr. Spiller*

Biocosmetics



COSMOS  
ORGANIC

[www.dr-spiller.com](http://www.dr-spiller.com)

Vom Profi lernen

# Detox **Power** Yoga



*Eine sportliche Variante von Yoga – es geht aber auch einfacher*

**Gesund und schön bleiben, sich in seinem Körper wohl fühlen, Harmonie spüren, wieder ganz bei sich sein, um so neue Kraft zu schöpfen – danach suchen heute zunehmend mehr Menschen. Eine Antwort für alle, die nachhaltig ihre Lebensqualität verbessern und mehr Lebenskraft erhalten wollen, lautet Detox Power Yoga, entwickelt von der Hamburger Yoga-Queen Andrea Kubasch (43), die sich mit ihrem besonderen ‚Power Yoga Germany Stil‘ längst einen weltweit bedeutenden Namen gemacht hat.**

**A**ndrea Kubasch, die in der Yoga-Szene ‚QBI‘ genannt wird, unterrichtet sowohl in Deutschland als auch international unzählige Menschen, die nicht alleine nur nach mehr innerer Ruhe suchen, sondern auch Körper, Geist und Seele auf effektive Weise entschlacken wollen. In ihrer Yogaschule bildet sie auch entsprechend Yogalehrer aus. Vor kurzem stellte sie ihre neueste DVD ‚Detox Power Yoga‘, bei der das Entgiften des Körpers den großen Schwerpunkt der Übungseinheiten bildet, in der außergewöhnlichen Location des Spa Resort ‚Gräflicher Park Hotel & Spa‘ in Bad Driburg vor. Und das überrascht keineswegs, ist doch gerade dieses ehemalige Kur- und Heilbad für seine Naturheilmittel wie Wasser und Moor seit über 230 Jahren bekannt; wobei die besondere Atmosphäre des Spa Resorts hervorragend dafür geeignet ist, Body & Soul in Balance zu bringen.

„Im Gräflichen Park kann ich aktiv sein, genießen und vielfältig entspannen“, begründet die Hamburger Yogalehrerin dann auch ihre Wahl für die Präsentation ihrer neuesten DVD. Und dass Moor und Wasser bestens zu Yoga passen, weiß natürlich auch die Gastgeberin der Location, Annabelle Gräfin von Oeynhausens-Sierstorpf, ganz genau. „Schließlich ist die Entgiftung des Körpers ein wesentlicher Baustein unseres Medical-Wellness-Konzeptes, so dass wir die Synergien zwischen Andrea Kubaschs Yoga-Stil und dem Gräflichen Park schöpferisch nutzen können. Vor allen Dingen finde ich es schön, dass wir mit dem Stil von ‚QBI‘ einen besonders jungen und unorthodoxen Yoga-Stil präsentieren können, der auch Neueinsteiger begeistern wird.“

Andrea Kubasch ist überzeugt, dass gezieltes Detox Power Yoga zu fantastischen Ergebnissen führt, um Körper, Geist und Seele zu entgiften. „Wenn wir älter werden, verliert unser Körper an Geschmeidigkeit, unser Gewebe wird



*Andrea Kubasch ‚QBI‘ hat sich international einen Namen gemacht. Ihre Kompetenz schätzt auch Gräfin von Oeynhausens-Sierstorpf (rechtes Foto, links).*

Fotos: Elena Ray (2)/Fotolia.com, W. Morawietz (3); www.yfberlin.com

weniger durchblutet und wir werden immer steifer. Mein Programm wirkt dem direkt entgegen. Durch das Üben der Yoga-Positionen wird körpereigene Hyaluronsäure freigesetzt, die für die Beibehaltung der Jugendlichkeit und Flexibilität mitverantwortlich ist. Man verliert an Gewicht und entwickelt einen stärkeren und effizienteren Körper.“ Auch lässt sie wissen, dass Detox Power Yoga die Lebenskraft steigert, „denn durch das Trainieren der Sequenzen von entgiftenden Körperhaltungen öffnet sich das Herz, die Wirbelsäule wird gestärkt und der Geist entspannt sich.“

Da überrascht es auch nicht, dass sich Annabelle Gräfin von Oeynhausen-Sierstorpff ganz besonders für den modernen und dynamischen Yoga-Stil von Andrea Kubasch begeistert, „schließlich sind durch ‚QBIs‘ entwickeltes Detox-Yoga-Programm bereits innerhalb kurzer Zeit schon physische, geistige und emotionale positive Veränderungen für die Teilnehmer spürbar“, sagt die Gräfin. „Übende entwickeln sowohl körperliche als auch geistige Vitalität und verbessern dadurch ihr Gleichgewicht sowie ihre Kraft, Flexibilität und Ausdauer mit fokussierter Ruhe. Zudem ist tägliches Trainieren die ideale Inspiration für einen kraftvollen Körper“, so Andrea Kubasch, die schon in sehr jungen Jahren mit Yoga in Berührung kam, beruflich jedoch zunächst einen völlig anderen Weg einschlug. So arbeitete sie als Marketingleiterin bei Warner Music. In einem Musikvideo war sie von Madonnas Armen derart begeistert, dass sie dadurch zu Power-Yoga bzw. zu ihrem Yogalehrer Bryan Kest kam. Ihren Job in der Musikbranche brach sie später



jedoch aufgrund eines tief greifenden Ereignisses ab und überdachte ihr berufliches Leben neu. „Das ist auch eine der Lehren von Yoga, zu lernen, loszulassen.“ Seitdem beschäftigt sie sich intensiv mit Yoga und unterrichtet seit 1998 in Deutschland, wobei sie 2007 gemeinsam mit ihrem Partner Dirk Bennewitz ihr erstes Studio in Hamburg eröffnete, später ein zweites. Heute unterrichtet sie nicht nur so berühmte Künstler wie Mousse T., Cicero, Ramstein oder die Deutsche Hockey-Nationalmannschaft, sondern auch namhafte Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Gesellschaft. Sie vermittelt ihren Yoga-Stil daneben auch in ihren Live-Klassen, auf Yoga-Konferenzen, via Internet und auf ihren DVDs, bildet außerdem Yogalehrer aus. Zudem ist sie erste Europäerin, die von ‚GAIAM International‘ als Yoga-Talent und Botschafterin der Marke unter Vertrag genommen wurde.

Waltraud Morawietz

#### Info

[www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de)  
[www.graeflicher-park.de](http://www.graeflicher-park.de)

#### Power Yoga Germany Teacher Training

### Basis-Ausbildung Power Yoga

**D**ie ersten 200 Stunden (Power Yoga Germany Basis-Zertifizierung 200 Std. „+“ – Yoga Alliance registered) vermitteln Grundlagen für die Tätigkeit als Yogalehrer. Die 200 Stunden „+“ Ausbildung entspricht den Anforderungen der Yoga Alliance/Europa, USA sowie Australien und ist international anerkannt.

Das Power Yoga Germany Teacher Training ist für alle geeignet, die als Yogalehrer unterrichten möchten, aber auch für diejenigen, die ihre Yogapraxis vertiefen möchten. Das Studium der Basisausbildung findet in den Unterrichtsräumen der Power Yoga Germany Studios statt. Die Anzahl der Plätze ist in jedem Studiengang bewusst begrenzt, um eine unvergleichliche, intime und persönliche Lernatmosphäre zu gewährleisten.

Die Anmeldeformulare für die Teacher Training Programme werden sorgfältig geprüft, um ein bestmögliches Erlebnis für alle angemeldeten Teilnehmer zu garantieren. Der Mix aus fließenden Asanas, tiefem Verständnis der Asanas, Pranayama und Meditation garantiert den Schülern einen ganzheitlichen Yoga-Ansatz. Das sehr umfangreiche „Instruction Manual“ / Handbuch beinhaltet alle Aspekte des Teacher Trainings und ist die Studien-Grundlage während des Teacher Trainings.

#### Voraussetzungen für die Ausbildung

Die regelmäßige und pünktliche Teilnahme an allen Sessions ist eine verbindliche Verpflichtung, die eingehalten werden muss. Um das Zertifikat zu erhalten, ist eine 100 %ige Anwesenheit erforderlich. Bei Abwesenheit durch Krankheit ist ein ärztliches Attest erforderlich. Verpasste Klassen müssen nachgeholt werden, die zusätzlichen Kosten werden gesondert berechnet. Kurssprachen sind Deutsch und Englisch.

#### Location und Termine

Power Yoga Germany	Teacher Training Intensiv-Wochen
Herderstrasse 38	30.09. bis 06.10.2013
22085 Hamburg	08.03. bis 14.03.2014

