



Empfehlen 161

### Mit Yoga zur Traumfigur: Star-Yogalehrer Bryan Kest macht's möglich

20.05.14 11:41



Stars wie Jennifer Aniston schwitzen bei ihm ordentlich. Yogalehrer Bryan Kest

#### Hollywood-Stars schwören auf Bryan Kests Yogakurse

Wo bekommt Jennifer Aniston eigentlich ihre Top-Figur her? Und wie hat es Drew Barrymore geschafft, so kurz nach ihrer Schwangerschaft wieder topfit auszusehen? Die Antwort lautet: Bryan Kest. Er ist der Yoga-Trainer der Hollywood-Stars und bringt Promi-Körper in Form.

Obwohl er viele prominente Kunden hat, behandelt Bryan Kest sie wie alle anderen Kurs-Teilnehmer. Sie bekommen keine Einzelstunden, sondern müssen sich anstellen und dann Matte an Matte mit den

Normalos schwitzen. Oft erkennt der Yogalehrer die Stars sogar überhaupt nicht, sondern bekommt von seinem Assistenten mitgeteilt, welche Berühmtheit bei ihm gerade den herabschauenden Hund turnt. „Ich finde es nicht richtig, sie besonders zu behandeln, weil alle Menschen gleich sind“, sagt Bryan.



Bryan Kest ist Yogalehrer der Stars  
Yoga machen wie Jennifer Aniston und Co.



Zwei Methoden gegen Naschlust im Test  
Heißhunger bekämpfen mit Yoga und Chia-Samen



Sie begeistert mit ihren Bildern  
Yoga-Mom Laura Kasperzak



Yoga für Schwangere: Fit mit Babybauch  
Einfache Fitness-Übungen



Nicht alle Yoga-Arten sind für jeden geeignet  
Die richtigen Yoga-Übungen für Sie

#### "Cameron Diaz ist sehr erfahren"

Viel aus dem Nähkästchen plaudert der Yoga-Trainer nicht. Aber er erklärt, welche Promis Yoga-Experten sind und wo noch Übung gebraucht wird. „Einige sind besser, erfahrener, andere sind nicht so erfahren. (...) Cameron Diaz ist sehr erfahren, Drew Barrymore auch“, sagt Bryan Kest. Aber eigentlich ist das Bryan auch egal. Sein Motto: Hauptsache, man hat es versucht.

Bryan wird auch manchmal Opfer von Flirtattacken weiblicher Schauspielerinnen. Sie fragen ihn, ob er eine Freundin hat – was er mit „Ja“ beantwortet. Doch obwohl Bryan vergeben ist, sind seine Kursteilnehmer fast alle weiblich. Sie allesamt sind nassgeschwitzt und zufrieden nach einem Kurs mit Bryan. Kein Wunder also, dass auch die Promi-Damen aus Hollywood auf ihn schwören.

#### Video-Empfehlungen



Yoga machen wie Jennifer Aniston und Co.



Yoga hält das Gehirn fit



7.000€ im Monat



Yoga und Chia-Samen gegen Heißhunger

Katja Burkard  
Das Gesicht vom Punkt 12

Gewichtverlust dank bewusster Ernährung  
"Ich bin jetzt viel selbstbewusster!"  
Schock: Eines Mädchensstieg  
Pena auf der Waage und diese  
zeigte den Wert von 80,8 kg

Office 365

Word Excel  
Outlook OneNote  
PowerPoint SharePoint  
Exchange Lync

Das beste Office aller Zeiten!  
Jetzt ab 10,40 €\*  
Info anfordern

Microsoft

Stylisches Layeringtop  
Der Sommer ist da!  
Ein leicht-gemittelter Look, der sich weich und angenehm tragen lässt.

Punkt12gitti.de  
Sie fragen, wir antworten!  
Gibt es eine Frage, die Sie seit Monaten nicht mehr löst? Oder argen. Für etwas und für gewisse Werten. Warum ist das so? Bei mit Ihren Fragen! Wir von Punkt 12 geben Ihnen die Antwort!