

Die Angebote für Männer-Yoga nehmen in Deutschland zu.

Einer der profiliertesten Männer-Missionare ist wohl Dirk Bennewitz, den Hamburger Medien den „härtesten Yoga-Lehrer der Stadt“ getauft haben. Was damit zusammenhängt, dass er mal Elitesoldat war, Inhaber einer Security-Firma und Bodyguard für besonders schützenswerte Menschen. Heute unterrichtet der Autor des Ratgebers „Männer Yoga“ (Lotos Verlag) das sogenannte Power Yoga.

Bennewitz' Botschaft: „Es ist das beste Workout und Gesundheitstraining, das ich kenne.“ Und er stellt zurzeit eine bemerkenswerte Veränderung fest: Auch „wenn Männer normalerweise ihr Auto besser warten als ihren eigenen Körper“, seien mittlerweile 30 Prozent seiner Kursteilnehmer Männer. Dann überlegt er einen Moment und fügt hinzu: „Und das sind ganz normale Typen.“ ■

---

STEFAN RUZAS

FOCUS 47/2015