



*Wir fragen Herrn Bennewitz:*

## **BRAUCHEN MÄNNER YOGA?**

Klar. Das Körpergefühl verbessert sich, das ist gut fürs Liebesleben. Außerdem macht Yoga die Männer ausgeglichener, und sie rauchen und trinken weniger. Das geht ganz automatisch, bei mir war es jedenfalls so.

### **Warum fällt es vielen Männern aber so schwer, sich auf Yoga einzulassen?**

Tief drinnen ahnen sie vielleicht, dass es deutlich anstrengender ist, als es aussieht – und haben dann Angst, sich zu blamieren.

### **Wie kamen Sie als VIP-Bodyguard, Ex-Fallschirmjäger und Kampfsportler dazu?**

Über meine Freundin. Sie hat Bikram-Yoga gemacht, da trainiert man bei 38 Grad. Den Erfinder, Bikram Choudhury, fand ich richtig cool, der hat sich immer mit Goldketten vor Luxusschlitten fotografieren lassen. Der war ganz anders als die Softies auf Erleuchtungssuche, die ich mir immer beim Yoga vorgestellt hatte.

### **Wie überzeuge ich denn meinen Partner, auch mal mitzugehen ins Yogastudio?**

Sagen Sie ihm einfach, dass er eh keine Stunde durchsteht. Das stachelt seinen Ehrgeiz an, und das zieht tausendmal besser als irgendwelche Argumente.

Dirk Bennewitz: »Männeryoga – Das Powerprogramm für Körper, Geist und Seele«, Lotus, 144 S., 17,99 Euro

