



Mit charmantem Lächeln in die Vorwärtsbeuge: Andrea Kubasch zeigt hier im Spa-Bereich des Gräflichen Parks, wie es richtig und gut aussieht. Sie ist aufgrund ihrer langjährigen Yogapraxis natürlich recht beweglich. Aber wer jeden Tag auf der Matte übt, kann einiges an Flexibilität gewinnen. FOTO: MARTINA SCHAFER

## Lebenskraft mit Power-Yoga

Deutsche Yoga-Queen Andrea Kubasch stellt ihre neue DVD im Gräflichen Park vor

VON MARTINA SCHAFER

■ Bad Driburg. Esoterik war gestern, heute ist Yoga Trend. Mehr als fünf Millionen Menschen in Deutschland begeben sich inzwischen auf den Weg zur inneren Ruhe. Eine davon ist Andrea Kubasch, in der Szene genannt QBI.

Schon als Kind kam die heute 43-Jährige mit Yoga in Berührung – „damals hieß es allerdings noch Rückengymnastik“. Mit ihrem „Power Yoga Germany Stil“ hat sich Andrea Kubasch inzwischen weltweit einen Namen gemacht. Im Gräflichen Park stellte die Hamburger Yoga-Lehrerin nun ihre zehnte DVD als Preview vor. Unter dem Titel „Detox Power Yoga“ werden fortgeschrittene Yogis angeleitet, noch mehr für ihre körperliche und geistige Fitness zu tun. „Jeden Tag Yoga zu üben, ist die ideale Inspiration für einen kraftvollen und flexiblen Körper“, regt die Expertin an. Wer nicht so viel Zeit hat, kann auch in kleineren Sequenzen von zehn Minuten trainieren.

Eigentlich kommt Andrea Kubasch aus der Musikbranche, hat als Marketingleiterin von Warner Music berühmte Stars wie Madonna betreut und dafür gesorgt, dass diese möglichst viele Platten verkaufen. „Und ich wollte damals immer die muskulösen Arme von Madonna haben“. Das war ein Antrieb für den Einstieg in die Yogapraxis, der andere der Stress im Beruf.

Als eine von ihr betreute Band mit dem Flugzeug abstürzte, mit dem sie eigentlich auch mitfliegen sollte und später die Firma über die Reisekosten für die Beer-

digung diskutierte, kamen die Erkenntnis und die Entscheidung für ein neues Leben. „Das ist auch eine der Lehren von Yoga, nämlich zu lernen, richtig loszulassen“, sagt Andrea Kubasch, die bei Star-Trainer Byron Kest ausgebildet wurde.

Seit 1998 bietet Andrea Kubasch Yogakurse an, seit 2007 eröffnet sie gemeinsam mit ihrem Partner Dirk Bennewitz das erste Studio im Hamburg. Nach schwierigen Zeiten läuft es für die Yogalehrerin richtig rund. Sie unterrichtet nicht nur Künstler wie Mousse T., sondern be-

geistert Menschen für ihre dynamische und unkonventionelle Yogapraxis in Live-Klassen, Yoga-Konferenzen, via Internet und mit Hilfe ihrer DVDs. Außerdem hat sie bislang 300 Yogalehrer ausgebildet.

Nach der Hollywood-Yoga-Queen Maya Fiennes ist Andrea Kubasch nun die zweite Yoga-Expertin, die im Gräflichen Park Station macht und sich vom Konzept des Medical Wellness überzeugt. „Ganz besonders gefällt mir, dass in dieser privat anmutenden Atmosphäre ein Rückzug vom Alltag möglich ist, um sich ganz intensiv der Yoga-Übungspraxis widmen zu können“, schwärmt die gebürtige Lübeckerin.

Wer Andrea Kubasch noch in Bad Driburg erleben will, hat am 15. bis 17. November dazu Gelegenheit. In Kooperation mit dem Gräflichen Park bietet die Yogaeexpertin einen Detox-Power-Workshop an, um dabei zu helfen, das oft gestörte Gleichgewicht zwischen Körper und Seele wiederherzustellen. Weiteres unter [www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de)

### Jungbrunnen für Körper und Geist

■ Die neue DVD „Detox Power Yoga“ erscheint am 26. April im Handel und ist laut Andrea Kubasch nicht für Yoga-Anfänger geeignet. Ziel sei es, Körper und Geist zu entschlacken und in kurzer Zeit physische, geistige und emotionale positive Veränderungen an sich zu erfahren. Man könne zwar das

ganze Programm mit einmal durchtrainieren. „Es kann aber jeder auch in seinem Tempo seine Übungssequenzen aufbauen“, so Andrea Kubasch, die beim Dreh in Colorado teilweise acht Stunden Yoga am Stück absolvieren musste. Übrigens: Man kann in der Zeit der Übungen fasten, muss aber nicht. (mas)

Anzeige

## Gewechselt und Strompreis im Griff!