

Bad Driburg/Brakel

## Mit Power-Yoga gegen Winterspeck

Yoga-Queen Andrea Kubasch stellt Trainingsprogramm im Gräflichen Park vor



Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang: Andrea Kubasch hat am Freitag im Gräflichen Park Hotel & Spa Einblick in ihren besonderen Power-Yoga-Stil gegeben. Die 43-Jährige unterrichtet Menschen auf der ganzen Welt. In ihren beiden Studios in Hamburg bildet sie außerdem Yoga-Lehrer aus. Fotos: Sabine Robrecht

Samstag, 09. März 2013 - 01:12 Uhr

Von Sabine Robrecht

Bad Driburg (WB). »Ich habe Madonnas Arme bewundert.« Freimütig gibt Andrea Kubasch (43) zu, dass eine ganz banale Sehnsucht sie zum Yoga gebracht hat. Heute wird ihr Name im gleichen Atemzug mit internationalen Yogastars wie Rodney Yee und Seane Corne genannt.

Für die Präsentation ihrer neuen DVD »Detox Power Yoga mit Andrea Kubasch« hat sich die 43-Jährige einen Ort ausgesucht, der mit seinen Heilquellen und seinem besonderen Zauber Körper, Seele und Geist zum Einklang verhilft: das Gräfliche Park Hotel & Spa. Gastgeberin Annabelle Gräfin von Oeynhausen-Sierstorf. »Wir arbeiten seit mehr als 230 Jahren mit den Heilmitteln der Natur. Das passt sehr gut zum Thema Yoga, weil es erfrischend und für Körper, Geist und Seele gut ist.«

Diese Synergien schätzt auch Maya Fiennes, international bekannte Yoga-Lehrerin und Celebrity-Trainerin aus Los Angeles. Sie wird vom 28. April bis 1. Mai zum dritten Mal für einen ihrer beliebten Yoga-Kurse im Gräflichen Park zu Gast sein. »Wir freuen uns jetzt, auch eine deutsche »Yoga-Queen« hier zu haben«, verweist Gräfin Oeynhausen darauf, dass Andrea Kubasch vom 15. bis 17. November in der Bad Driburger Wellness-Oase einen Detox-Power-Workshop anbietet. »Es wird darüber hinaus hoffentlich eine weitere Zusammenarbeit geben.«

Daran signalisierte Andrea Kubasch Interesse, als sie am Freitag ihre DVD vorstellte. Die sympathische Yoga-Lehrerin kam in einem Trainingsoutfit daher, das in seiner Farbkombination etwas Mitreißendes hat. Royalblau und Pink – da möchte man gleich die Matte ausrollen.

Das Trainingsprogramm der DVD hat sie selbst entwickelt. Ziel ist es, den Körper mit mehrtägigen Übungseinheiten zu entgiften. »Das Programm ist nichts für Anfänger, sondern eher für fitte Yogis.« Nach dem Aufwärmen – »wir müssen zunächst das lymphatische System in Schwung bringen« – geht es in verschiedenen Sequenzen nicht zuletzt auch an den Winterspeck. »Klassische Übungen wie der Baum sind aber auch dabei. Ich habe diese Positionen ganz bewusst integriert, um zurück zur Mitte zu kommen.« Schließlich soll der Yogi nicht völlig überdreht, sondern tiefenentspannt aus dem Programm gehen.

»Detox Power Yoga« sei ein Jungbrunnen und steigere die Lebenskraft, schwärmt Ideengeberin Andrea Kubasch: Durch die entgiftenden Körperhaltungen öffne sich das Herz, die Wirbelsäule werde gestärkt und der Geist entspanne sich.

Erscheinen wird die DVD am 26. April unter der US-Dachmarke »GAIAM«. Das Unternehmen – Marktführer in den Bereichen Wellness und Fitness – wollte erstmals mit einer europäischen Yoga-Lehrerin zusammenarbeiten. Da fiel die Wahl auf Andrea Kubasch, deren Name einen exzellenten Klang hat. Ihr besonderer »Power Yoga Germany Stil« begeistert weltweit Tausende.

Für sich gewinnen kann die lebensfrohe Yoga-Lehrerin die Menschen aber nicht nur auf der Matte, sondern auch im Gespräch. Als Mädchen hat sie Leistungssport gemacht (Roll- und Eiskunstlauf). Derweil hatte sich ihre Mutter bereits dem Yoga verschrieben. Als Andrea wegen des Sports Rückenprobleme hatte, »musste ich gymnastische Übungen machen. Das war schon Yoga«.

Beruflich stieg Andrea Kubasch in die Musikbranche ein. In der Marketing-Leitung bei Warner Music arbeitete sie mit namhaften Stars zusammen. Also auch mit Madonna, deren Arme sie damals so faszinierten. Die Pop-Diva war es auch, die der jungen Musikmanagerin aus Deutschland Santa Monica, das Mekka der Yogi, empfahl. »Ich besorgte mir alle DVD's von Bryan Kest, der nachher mein Lehrer geworden ist, und übte danach.«

Eines Tages – den Begriff Burnout gab es noch nicht – zog Andrea Kubasch die Reißleine. Es war Ende der 1990er Jahre. Sie hängte den Beruf an den Nagel und probierte Verschiedenes aus. Schließlich mietete sie einen Raum und bot Yoga-Kurse an. Allerdings kam niemand. Kurz bevor sie aufgeben wollte, standen plötzlich doch Kunden vor der Tür. Es war der Beginn einer neuen großen Karriere. In ihren zwei Studios in Hamburg haben die 43-Jährige und ihr Partner Dirk Bennewitz seit 2007 300 Yoga-Lehrer ausgebildet. Und mit Madonnas Armen kann sie sich messen.

»Es liegt mir am Herzen, dass Yoga weiterverbreitet wird.« Jeden Tag zu üben sei ideal, rät sie. Zehn Minuten reichen schon. Aber auch zweimal pro Woche sei besser als gar nichts. »Power« bezieht sich in ihrem Yoga-Stil »nicht auf extrem anstrengende Übungen, sondern auf die kraftvollen Resultate.«

Sie, die vielen Menschen ein Vorbild ist, hat selbst auch eines: »Meine Mutter. Sie ist 85 und macht jeden Morgen ihre Yoga-Übungen. Sie ist gut drauf und für ihr Alter sehr beweglich.«