

alles im lot?

Yoga macht Madonna, Sting & Co. glücklich. Entdecken Sie mit ELLE die Welt der Balance: im Designkloster mit Startrainer Patrick Broome

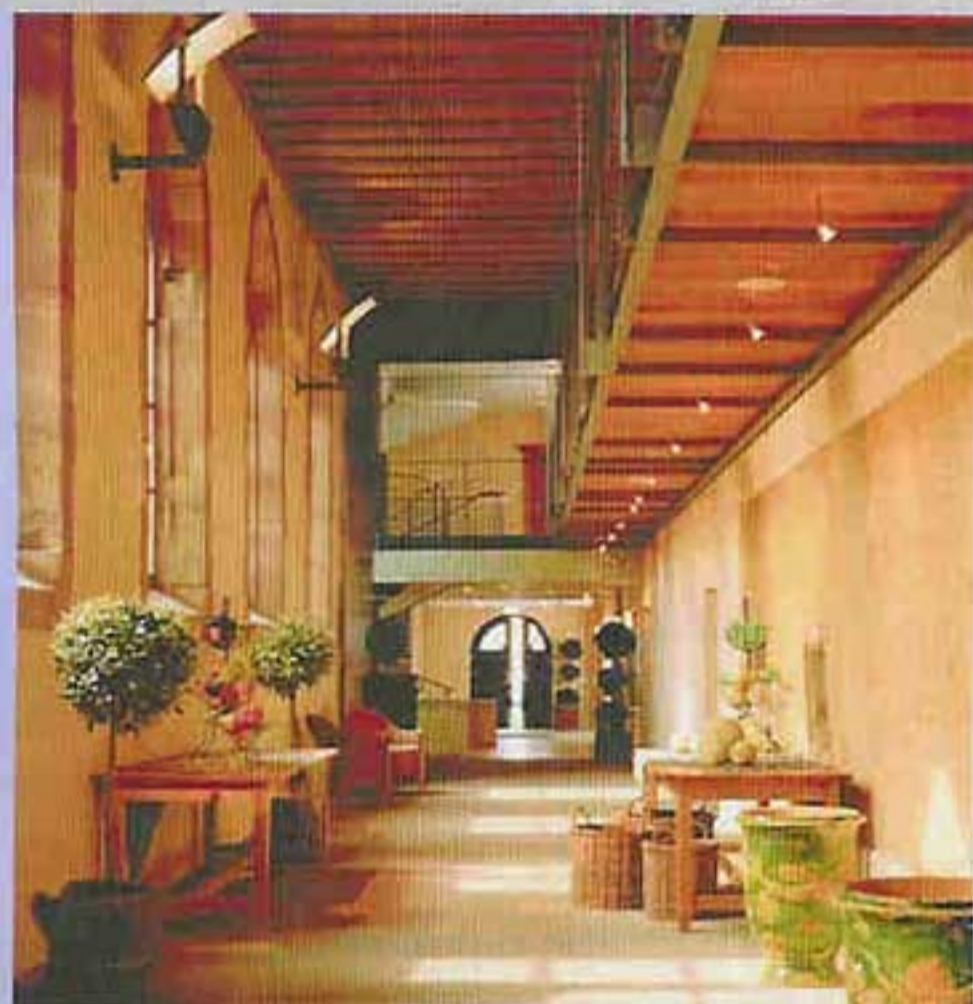
ELLE
HIGHLIGHTS ON TOUR

Hollywood ist einer der größten Ideen-Umschlagplätze der Welt. Hier werden die Trends entdeckt, die später die ganze Welt begeistern. Der zurzeit heißeste Trend ist schon 4000 Jahre alt: Yoga. Die Sängerin Madonna gehört seit Jahren zu den Fans dieses Wellnessprogramms für Körper und Seele, ebenso die Schauspielerin Gwyneth Paltrow (siehe Seite 52) und die Models Cindy Crawford und Christy Turlington. Auch bei uns interessieren sich immer mehr Menschen für die Kunst, die in Indien aus der Beobachtung der Natur entstanden sein

soll. Wind, Wasser, Feuer, Pflanzen und Tiere dienten als Vorbilder für "Kobra", "Sonnengruß", "Hund" und "Baum" – Übungen, mit denen sich erstaunliche Wirkungen erzielen lassen. Stress, Rückenschmerzen und Schlafstörungen verschwinden, Yoga macht schlank, schön und auch noch richtig glücklich. Vorausgesetzt, man übt regelmäßig und hat einen guten Lehrer. Einer der besten: Patrick Broome. Der diplomierte Psychologe und Yogalehrer gründete 2003 das Münchner Jivamukti Yoga Center. Und er brachte die von der ehemaligen Tänzerin Sharon Gannon



Ideal, um allen Alltagsstress zu vergessen: Das mit viel Liebe zum Detail restaurierte Kloster Hornbach liegt inmitten von unberührter Natur (oben). Das Design, ein gelungener Mix aus mittelalterlichem Gemäuer und moderner Innenarchitektur (Mitte). Entspannung im Klostergarten (unten)



ELLE
HIGHLIGHTS ON TOUR

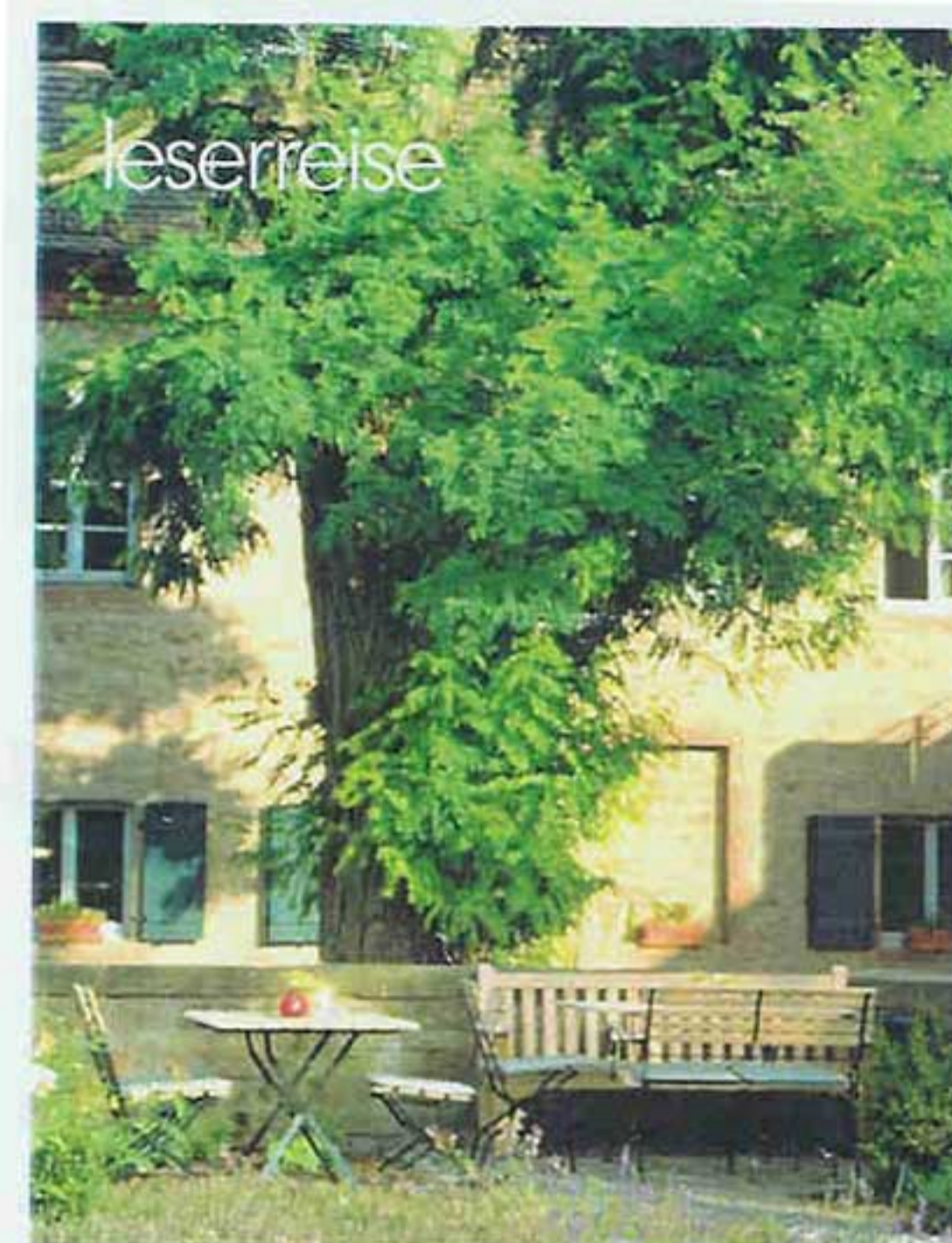
und dem Künstler David Lauder – Lehrer Madonnas und vieler anderer Stars – entwickelte Methode nach Deutschland. Jivamukti-Yoga ist zu Recht der aktuelle Superstar unter den Schulen. Ein Grund: Es passt genau zum Lebensgefühl junger Großstädter. In den stylishen Studios in New York oder München werden alte indische Weisheiten in die Gegenwart übersetzt. Wenn Patrick Broome seine Schüler auffordert, so entspannt auf ihrer Matte zu ruhen, als lägen sie in Thailand am Strand, kommt das deutlich besser an als die Strenge manch anderer Schulen.

"Wir lehren Yoga als eine Lebenshaltung, eine praktische Philosophie, die zeigt, wie man in der heutigen Zeit dauerhaft glücklich und zufrieden sein kann", sagt Patrick Broome. Und dazu gehören bei Jivamukti nicht nur kluge Ratschläge, sondern auch viel Humor. Und ein Training, das zwar anstrengend ist, aber auch eine Menge Spaß macht. Statt statischer Körperhaltungen, die wie beim klassischen Hatha-Yoga über längere Zeit gehalten werden, übt man hier choreografierte Bewegungsabläufe, die, durch den Atem geführt, fast tänzerisch ineinander übergehen und mit guter Musik von den Beatles bis Moby begleitet werden. "Dabei wird nicht nur die Psyche ausbalanciert", erklärt Patrick Broome. "Es wirkt auch wie eine Verjüngungskur. Der Körper wird mit Sauerstoff versorgt. Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Kreis-

lauf und Zellregeneration optimieren sich. Und alle Muskeln werden gestrafft." Die ideale Kombination aus Fitnesstraining und Tiefenentspannung.

Leserinnen, die das Yoga der Stars selbst ausprobieren möchten, haben jetzt Gelegenheit dazu. Bei unserem dreitägigen ELLE-HOT-Yoga-seminar mit Patrick Broome und seiner Partnerin Gabriela Bozic. Und keine Angst: Mitmachen kann jeder, egal wie fit er ist, mit oder ohne Vorkenntnisse. Denn alle Übungen werden ausführlich erklärt. Und: Anders als bei üblichen Yogakursen sind stets zwei Lehrer anwesend, die Hilfestellungen leisten und sich intensiv um jeden Übenenden kümmern.

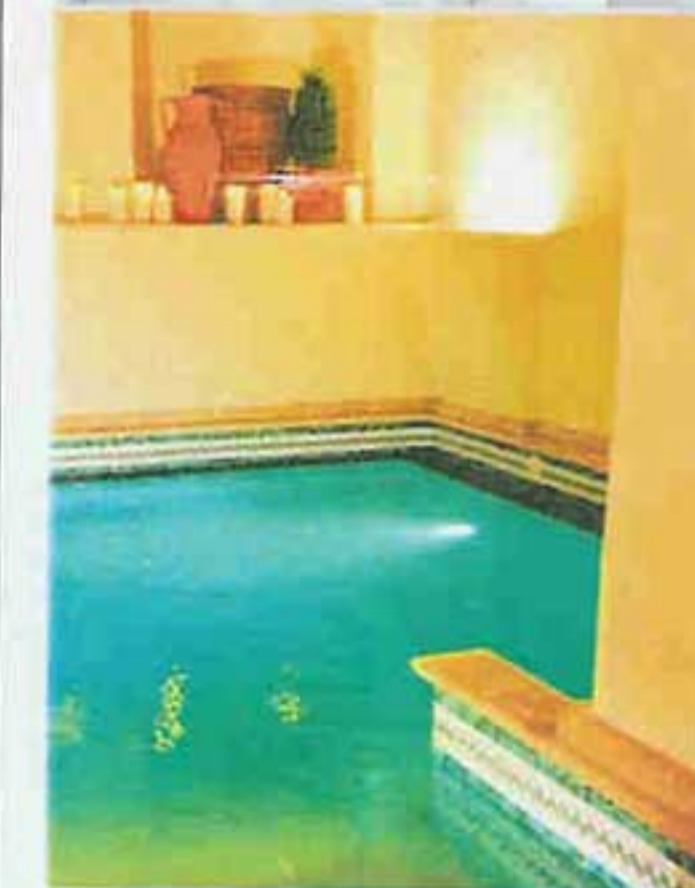
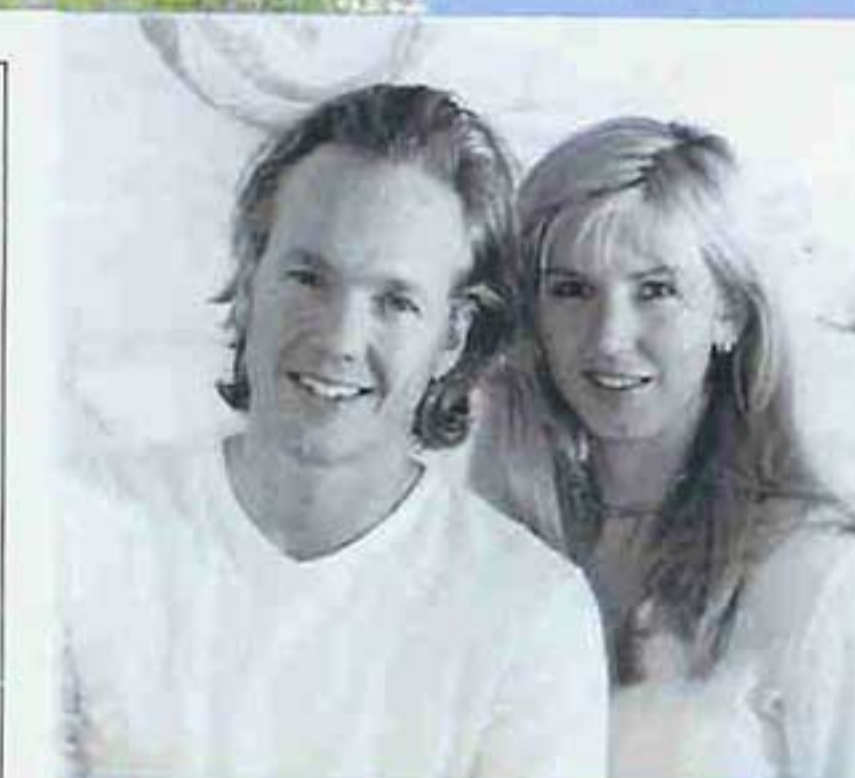
Genauso ungewöhnlich ist auch unser Veranstaltungsort: Kloster Hornbach. Ein ehemaliges Benediktinerkloster, das von seinen heutigen Besitzern in ein einzigartiges Hideaway verwandelt wurde. Elegant, stilvoll und mitten in der Natur. Alle Gebäude, vom Haupthaus bis zur Remise, wurden mit großem Aufwand restauriert und haben ihre authentische Ausstrahlung behalten. Im Inneren ein spannender Kontrast aus strenger Architektur und moderner Einrichtung. Das Beste: der Wellnessbereich in den Sandsteingewölben des Nikolausturms mit Pool, Erlebnisdusche, finnischer Holzsauna und Dampfbad. Mehr als genug Möglichkeiten, sich die Zeit zwischen den Yogaterminen angenehm zu vertreiben! **BARBARA STUMMER** >



Frühstück mit Vogelgezwitscher: Das gehört zum Relaxprogramm in Hornbach (oben). Patrick Broome und Gabriela Bozic haben Jivamukti-Yoga nach Deutschland gebracht (Mitte). Klein und fein: Der stilvolle Wellnessbereich des ehemaligen Klosters garantiert Erholung in Sauna, Dampfbad oder Pool (unten)

Anmeldung & Details

Der Yogakurs mit den Lehrern Patrick Broome und Gabriela Bozic findet vom 10. bis 13. Juni im Kloster Hornbach (Im Klosterbezirk, Tel. 06338/910100) statt. Preis: 600 Euro. Inbegriffen sind drei Übernachtungen mit Halbpension, bestehend aus Frühstücksbuffet und dreigängigem Abendmenü (vegetarisch). Außerdem inklusive: kleine Mittagssnacks, täglicher Yogaunterricht (Freitag und Samstag vor- und nachmittags, Sonntag vormittags – je zwei Stunden) und Meditation. Keine Grundkenntnisse nötig. Anreise auf eigene Kosten. Von den Bahnhöfen Zweibrücken und Homburg bietet das Hotel kostenfreien Transfer. Anmeldung bitte schriftlich an: Redaktion ELLE, Stichwort: ELLE-HOT Jivamukti, z. Hd. Jutta Kopp, Arabellastraße 23, 81925 München. Einsendeschluss ist der 14. April. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie Bestätigung, Programm und Rechnung. Die Zahl der Teilnehmer ist limitiert. Bei Überbuchung entscheidet das Los (der Rechtsweg ist ausgeschlossen). Bei Fragen hilft: Jutta Kopp, Tel. 089/9250-2103.



HOT
HIGHLIGHTS ON TOUR