

**DIE FABELHAFTE
WELT DER
GABRIELA BOZIC**

IHRE VORBILDER



Sharon Gannon und David Life sind die Gründer des Jivamukti Yoga. Legendär ist das Studio in New York. Seit Gabriela Bozic sie 2001 traf, wurden sie zu ihren „spirituellen Eltern“



IHR STUDIO

Purismus für ein entspanntes Trainingsumfeld: Jivamukti Yogaloft, Müllerstraße 3, 80469 München, Tel. 089/45 22 65 22 www.jivamuktiyoga.de



IHRE KUNDEN

Wann immer Musiker Sting in München ist, nimmt er jede Yoga-Session mit Gabriela Bozic wahr. Auch die Schauspieler Ralf Bauer und Alexandra Kamp zählen zu ihren Kunden

Körper Kunst

Für Top-Trainerin **Gabriela Bozic** ist Yoga ein Lebensgefühl. In GALA sagt sie, warum

Sie ist Gründerin und Leiterin der Jivamukti-Studios in München mit Kunden wie Sting, Ralf Bauer oder Alexandra Kamp. Als „Botschafterin“ des funktionalen Wellnessgetränks „Carpe Diem“ wird sie anlässlich der diesjährigen Verleihungen der GALA SPA AWARDS in Baden-Baden das „Brenner's Park Hotel & Spa“ in einen Yoga-Retreat verwandeln.

Sie sind viel unterwegs. Welche Rituale außer Yoga pflegen Sie, um wieder in Balance zu kommen?

Meine Morgenmeditation ist mir besonders wichtig. Durch Meditation kann man sich mit dem Teil in sich verbinden, der immer friedlich und frei von den Einflüssen von außen ist. Außerdem bin ich ein großer Freund von Ayurveda und genieße die Abhyanga-Salbung mit Sesamöl vor meiner Meditation oder vor dem Arbeitstag. Das beruhigt das Vata-Element, das gerade auf Reisen leicht außer Balance gerät. Dazu viel heißes Wasser, Aromaduftöle mit Sandelholz, Rose oder Lavendel und vegetarische Ernährung mit viel mineralischer Nahrung: z. B. Bananen, Avocados, Getreideprodukte, Brokkoli, Feldsalat, Rucolasalat, Kartoffeln.



Gabriela ist bekannt für ihre leidenschaftliche und dynamische Art, Yoga zu unterrichten

Was können Sie uns über die Zusammenarbeit mit Sting erzählen?

Als ich Sting das erste Mal unterrichtete, überraschte es mich sehr, wie diszipliniert, bescheiden und hingebungsvoll er als Schüler war. Das hat mich sehr inspiriert.

Was bedeutet Yoga für Sie als Lebenseinstellung?

Yoga liefert das Werkzeug, die Welt zu verändern, indem Du Dich selbst veränderst. Das Wohlbefinden spürst du zuerst am eigenen Körper und im eigenen Kopf. Yoga ist aber keine schnelle Lösung, es braucht etwas Disziplin, regelmäßiges Üben und die Fähigkeit loszulassen. Durch Yoga kreieren wir eine neue, harmonische Art zu leben. Das verändert unsere Umwelt zum Besseren wie die eigene Existenz.

Was ist Ihre persönliche Vision von Wellbeing in 20 Jahren?

Wir müssen beginnen, uns zum verlorenen Wissen um Harmonie, Balance und natürliche Heilung zurückzuführen. Und genau da setzt Yoga an. Ich glaube, wenn mehr Menschen Yoga praktizieren würden, wäre die Welt ein angenehmerer Ort zum Leben. Dabei meine ich nicht nur spezielle Übungen, sondern auch die Geisteshaltung dahinter: ganzheitlich denken, mitfühlend und nachhaltig handeln, vegetarisch leben. Yoga ist ein Weg von mehreren, es gibt wohl auch andere Möglichkeiten, das Gleiche zu erreichen.

ARIANE GERBER

PHOTOS: ACTION PRESS, MARTIN BRADING, PH (2)