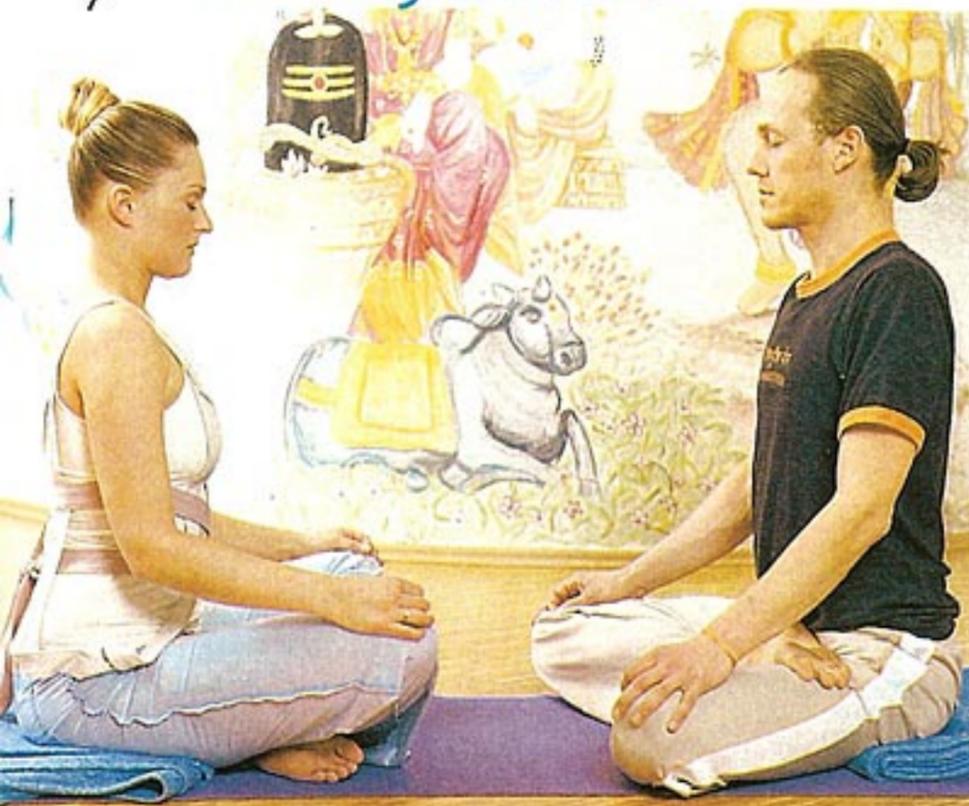
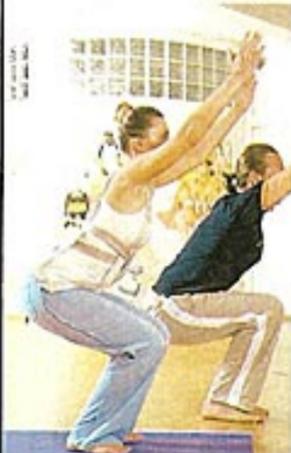


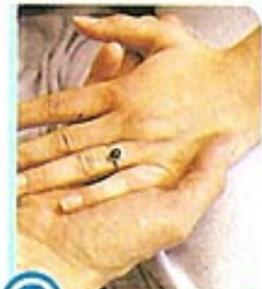
# Im Yogastudio



**ATEMAUFTAKT** Mashy lernt von Patrick bewusst durch die Nase ausatmen. So werden zu Beginn jeder Stunde die Energiebahnen vom Alltag gereinigt



**GEBEUGTER STAND**  
Eine tiefe Kniebeuge fördert die Balance



## Check-up

Patrick achtet auch aufs kleinste Detail:

- Mashys Hände zeigen: Ernährungstechnisch hat sie bisher fast alles richtig gemacht.
- Aus Mashys Gesicht liest Patrick, dass sie ein „Feuertyp“ ist, d.h. sie braucht Asanas zum Abkühlen und Entspannen.
- Der manuelle Pulscheck am Handgelenk ergibt: Mashys Herz schlägt ruhig, aber unregelmäßig, was auf innere Unruhe deutet.



**KRAFTVOLLE HALTUNG**  
Je korrekter jedes Körperteil gehalten wird, desto effektiver wird die Übung

**DER YOGA-HUND** Die perfekte Übung, um gleichzeitig Beine und Oberkörper zu stärken



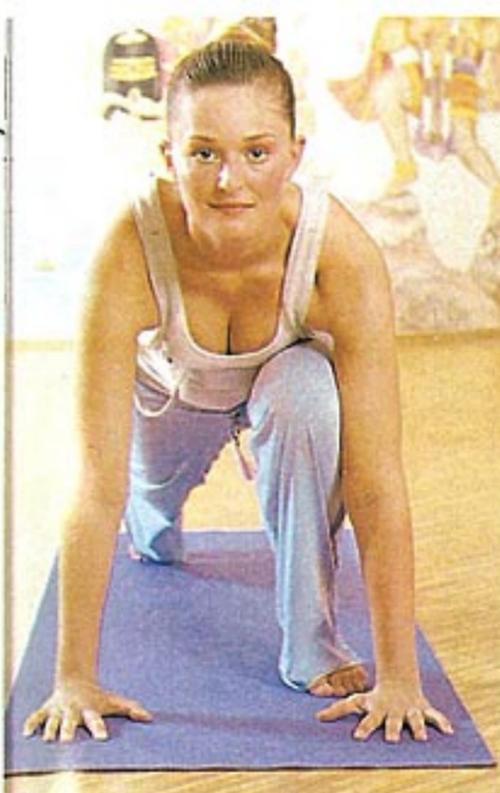
**Ziel**  
In bauchfreien Tops gut rüberkommen – Mashy, 21, wünscht sich definierte Arme und sexy Bauchmuskeln

**M**ashy Philipp wollte schon immer Yoga machen. Als sie einen Kurs besuchte, gab sie jedoch schnell wieder auf. Irgendwie schien ihr, als könnten alle anderen die Übungen einfach immer besser als sie. Da Mashy mit dem Beginn ihres Wirtschaftsinformatikstudiums keine Zeit mehr hatte, joggen zu gehen, ließ sie den Sport ganz bleiben. Und das hatte Folgen: „Ich habe kaum mehr Kraft in den Armen und vom vielen Sitzen ist mein Bauch ganz schlaff geworden“, klagt die 21-Jährige. Patrick Broome, Diplom-Psychologe und ärztlich geprüfter Yogalehrer, hält Jivamukti Yoga („befreite Seele“) in Mashys Fall für die effektivste Lösung. „Der Körper wird bei vielen Übungen auf die Arme gestützt, was den Oberkörper kräftigt. Durch die fließenden Bewegungen wird auch die gesamte Muskulatur gefordert, das Körpergefühl verbessert sich schnell, und man bekommt eine positivere Ausstrahlung.“



Soja-Cappuccino anstatt Milchkaffee

Als Gründer des Jivamukti Yoga Centers in München kennt Patrick Broome, 37, auch das Problem, dass Anfänger schnell frustriert sind. „Die Beine müssen am Anfang doch gar nicht ganz durchgestreckt sein. Viel wichtiger ist es, zu lernen, den Atem mit der Bewegung zu verbinden.“ Mashy ist begeistert: „Patrick überlegt sich für mich Alternativen, wenn ich noch nicht gelenkig genug für eine Übung bin. Früher im Kurs ging niemand auf mich ein.“ So beherrscht Mashy schon nach



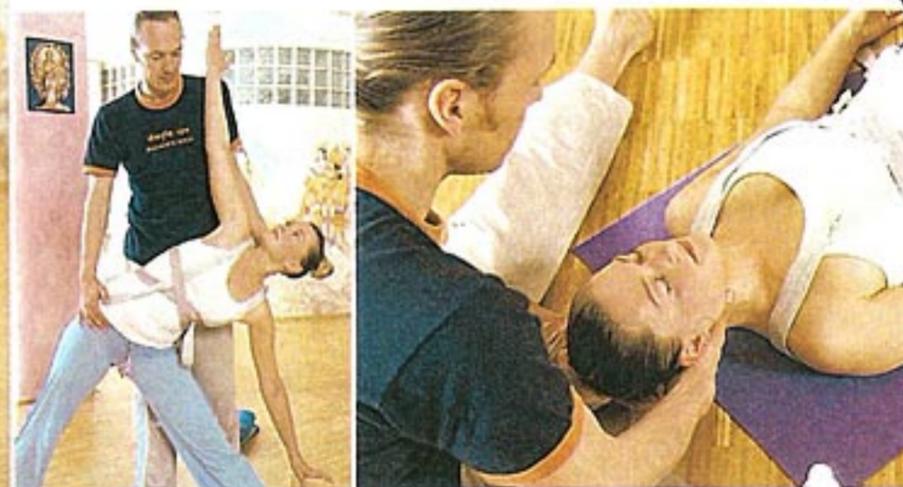
**FESTE FORM** Im Ausfallschritt werden die Beine gut durchblutet. Wichtig für straffere Haut und einen sicheren Stand!

14 Tagen den Sonnengruß, eine Bewegungsabfolge aus zwölf Übungen. „Ich habe außerdem mehr Energie, rauche viel weniger und gehe sogar zweimal die Woche vor der Uni joggen“, freut sich Mashy. Vielleicht kommt ihr Elan auch vom Umstieg von Milch- auf Sojaprodukte. „Milch verschleimt den Körper nur und blockiert den Energiefluss“, erklärt Patrick den Austausch.

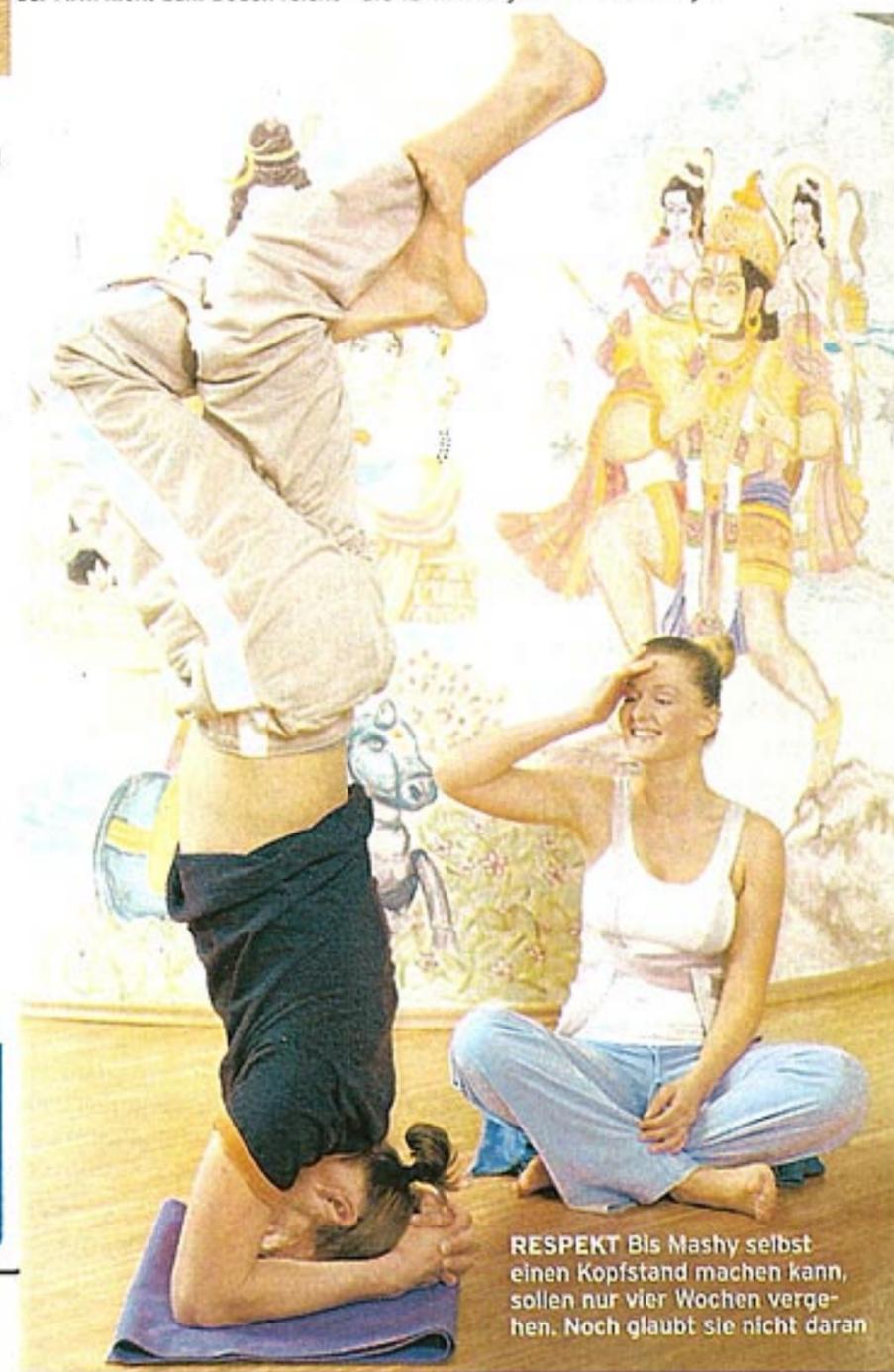
## Wochenplan

- MONTAG** Am Vormittag Privatstunde mit Patrick, abends eine Stunde Yoga in der Gruppe
- DIENSTAG** Zu Hause Übungen vom Vortag wiederholen
- MITTWOCH** Morgens Privatstunde mit Patrick
- DONNERSTAG** Frei
- FREITAG** Nachmittags eine Privatstunde mit Patrick
- SAMSTAG** Frei
- SONNTAG** Alle Übungen der Woche zu Hause wiederholen

**INFO** Auch Yogaschulen bieten Einzelunterricht an (siehe z. B. [www.jivamukti-muenchen.de](http://www.jivamukti-muenchen.de)), der - je nach Kundenwunsch - sogar zu Hause stattfinden kann. Kostenpunkt: rund 60 Euro pro Trainingseinheit



**INS DREIECK DREHEN** Ein Holzblock gleicht aus, wenn der Arm nicht zum Boden reicht  
**KRÖNENDER ABSCHLUSS** Mashys Lieblingsmoment der Yogastunde ist die 15-minütige Nackenmassage



**RESPEKT** Bis Mashy selbst einen Kopfstand machen kann, sollen nur vier Wochen vergehen. Noch glaubt sie nicht daran