

» Ich bin straffer und sieben Pfund leichter!

Mashy Philipp, 21

➤ Einen flachen Bauch, definierte Muskeln und mehr Kraft in den Armen – das wünschte sich Mashy. Dank Yoga unter der Anleitung von Patrick Broome sind all diese Ziele erreicht.

Hurra!! In der letzten Stunde mit meinem privaten Yoga-Lehrer Patrick Broome klappte es endlich: Kopfstand und Brücke bekam ich ganz alleine hin. Ich war echt stolz auf mich! Patrick auch, denn normalerweise braucht man dazu länger als acht Wochen. Wie schön!

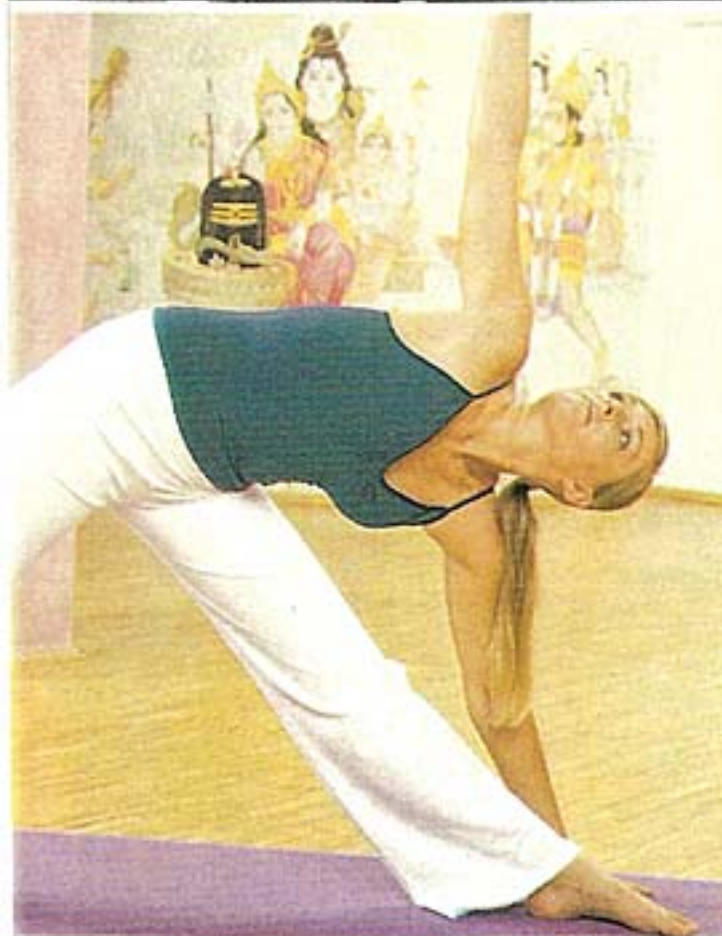
● Auch der ewige Kampf mit dem Wasserkasten, der in den dritten Stock getragen werden muss, ist endlich vorbei. Durch die vielen Übungen beim Yoga, die ja fast immer auf den Armen aufgestützt ausgeführt werden, habe ich jetzt viel mehr Kraft. Und ich fühle mich nicht nur körperlich, sondern auch geistig besser in Form. Vor der letzten Präsentation in der Uni war ich kaum aufgeregt, weil ich morgens zehn Minuten lang Atemübungen machte. Die baue ich mittlerweile regelmäßig immer dann ein, wenn es stressiger wird. Früher hätte ich nie geglaubt, dass „so was“ klappt. Heute klappen noch ganz andere Dinge.

● Am Mittwoch der fünften Woche stand ich zum Beispiel schon um sechs Uhr auf und fuhr zur Meditation ins Center. Danach blieb ich zur offenen Stunde und wiederholte meine Übungen. Bevor ich anfing, mit Patrick zu trainieren, feilschte ich um jede Minute, die ich länger im Bett bleiben konnte. Meine Mitbewohnerin konnte es kaum fassen, dass ich so früh aus den Federn kam. Eigentlich wollte sie mich mal aus Neugier begleiten. Doch sie schaffte es nicht aufzustehen...

● In der Woche darauf ein kleiner Ritterschlag: Ich durfte an einer von Patricks Gruppenstunden für Fortgeschrittene teilnehmen! Durch



DIE BRÜCKE zur Flexibilität und Körperbeherrschung. Diese Übung hilft dabei, den Stoffwechsel anzuregen



DREIECK Mashys Hand berührt nun locker den Boden – auch ohne Hilfe



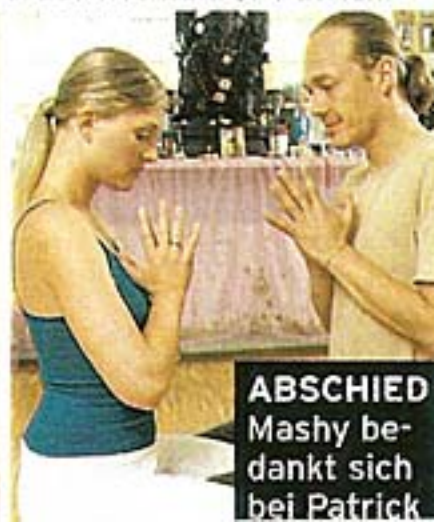
AUFWÄRMEN NACH YOGIART Die „Spinne“ gehört zum Sonnengruß, der die Muskeln auf die Asanas vorbereitet



AUSFALLSCHRITT Diese Übung für einen sexy Knack-Po hat Mashy schon mindestens so gut drauf wie Lehrer Patrick



STRETCHING In der „Kopf-Knie-Stellung“ wird der Körper von Giften gereinigt



ABSCHIED Mashy bedankt sich bei Patrick

nie, nicht mal beim Joggen. Mörderisch anstrengend – obwohl ich alle Übungen schon aus den Einzelstunden kannte. Patrick erklärte, dass die Dynamik von Yoga in Gruppen viel besser rüberkommt. Deshalb schränkte ich meine Einzelstunden zunehmend ein. Ganz drauf verzichten wollte ich aber nicht, weil ich immer etwas Neues lernen durfte. Z. B. den Kopfstand, den ich auch zu Hause übe. Patrick hatte mir extra dafür eine Matte geschenkt. Jetzt kann ich immer und überall trainieren – bei schönem Wetter sogar im Park. Zwei Freunde habe ich bereits mit dem Yoga-Virus infiziert, die mich nun zu Patricks Gruppenstunden begleiten – das motiviert mich zusätzlich!

✓ Mashys Woche

MONTAG 90 Minuten Basisstunde in der Gruppe, die Patrick leitet.

DIENSTAG 40 Minuten Yoga zu Hause und 45 Minuten Joggen.

MITTWOCH Im Center 30 Minuten meditieren und eine Gruppenstunde.

DONNERSTAG Morgens eine Einzelstunde mit Patrick. Als Hausaufgabe Kopfstand-Übungen.

FREITAG Yoga-Übungen im Park, abends 30 Minuten schwimmen.

SAMSTAG Gemeinsam mit zwei Freundinnen Yoga-Übungen zu Hause, abends eine Stunde joggen.

SONNTAG Atem- und Kopfstand-Übungen. Ihr Freund gibt Hilfestellung.

Das sagt der Trainer

Patrick Broome, Gründer des Jivamukti Yoga Centers München, lobt Mashy in den höchsten Tönen. „Sie ist sehr ehrgeizig und möchte viel lernen. Ihr Körper ist mit ein wenig Übung schnell sehr flexibel geworden – Klasse, wie gut sie den Kopfstand nach so kurzer Zeit beherrscht! Um tiefer in die Materie einzusteigen, sollte Mashy jetzt zweimal pro Woche an Gruppenstunden teilnehmen. Hier



erlebt man den Fluss der Bewegungen intensiver. Einzeltraining empfehle ich nur Einsteigern und Menschen mit körperlichen Problemen. Gegen den bevorstehenden Unistress empfehle ich, die Atemübungen oft zu wiederholen.“

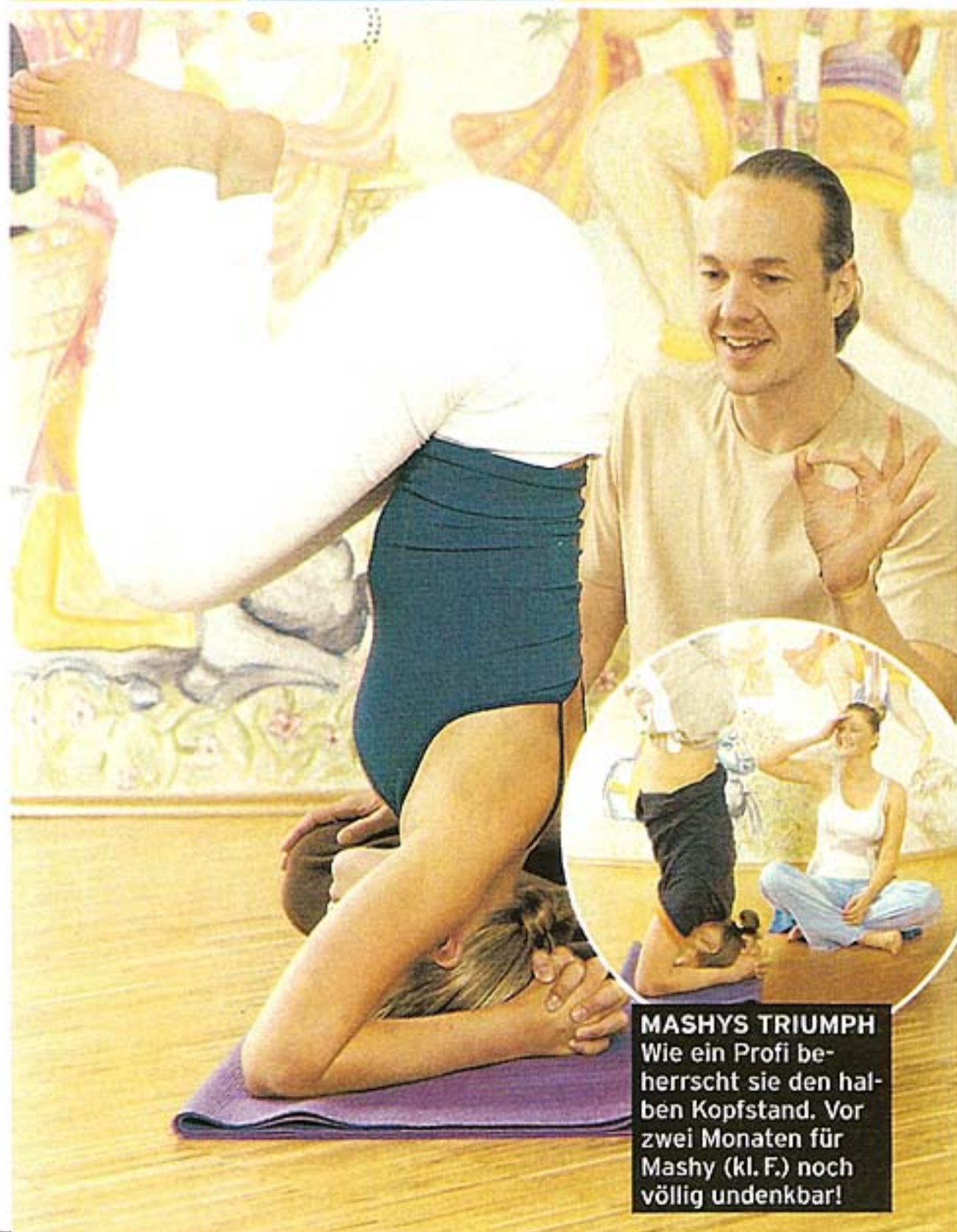
→ Auch Yogaschulen bieten Einzelunterricht an: z. B. www.jivamuktimuenchen.de Kosten: 60 €/Trainingseinheit



FAZIT

Mashys Arme und Bauch sind viel fester. Und zwar genau wie sie sich es vorgestellt hat, denn einen Sixpack will sie nicht. Außerdem zeigt die Waage stolze 3,4 Kilo weniger an! Schöner Nebeneffekt: Trotz Lernstress hat sie eine Menge Energie und innere Ruhe dazugewonnen.

ECHT WOW! Mashy ist sehr stolz auf ihren straffen Bizeps



MASHYS TRIUMPH Wie ein Profi beherrscht sie den halben Kopfstand. Vor zwei Monaten für Mashy (kl. F.) noch völlig undenkbar!