



**YOGA** Eigentlich ist Gabriela Bozic (in Rosa) Sprachwissenschaftlerin, aber die Arbeit als Yogalehrerin ist ihre »Berufung«. Ooomm!

den Typen, die wissen, was sie wollen, und gut organisiert sind? Gibt's Mischtypen? Ein Kapha-Typ jedenfalls bin ich nicht. Einer, der stoisch wie ein Geländewagen durchs Leben pflügt, schwerfällig ist und zu Diabetes neigt. Glück gehabt, sonst müsste ich jetzt Bohnen kochen. Und Erdbeeren mit Basilikum mischen. Die Pittas kochen Fenchel und rühren ein Minzchutney an, wir Vatas fabrizieren ein Aprikosenchutney und Karottengemüse. Aus kleinen Körnern und buntem Pulver sollen wir unter Berücksichtigung der sechs Geschmacksrichtungen (süß, sauer, herb, bitter, scharf und salzig) Gewürze auswählen, die wir für unser Chutney brauchen. Denn eine ayurvedische Mahlzeit macht nur zufrieden, wenn wir alle Geschmacksrichtungen reingemischt haben. Muskatblüte, Anis, Chili, Zimt, Kurkuma in den Mörser, dann noch ein bisschen frischen Ingwer. Abschmecken muss nicht sein, Gewürze werden nach Gefühl dazugegeben. Sehr praktisch.

Eine Kapha-Köchin beschwert sich, dass es kein Bohnenkraut und keinen Knoblauch gibt. »Alles, was ich zum Bohnenkochen brauche, haben Sie nicht.« Aber bitte, was ist schon Knoblauch gegen

eine Feng-Shui-Küche? Den Wellness-Faktor bringen Kochfelder, die niedriger sind als die Arbeitsfläche, ein Herd mit eingebautem Ceranfeld, extra für den Wok. Die Pittas hätten gern ein paar scharfe Gewürze für ihren Fenchel, aber Pitta-Menschen haben zu viel Feuer und sollten lieber süße, bittere und herbe Gewürze benutzen, die den Elementen Wasser, Erde und Luft entsprechen. Und hier wird es kompliziert. Oder es könnte kompliziert werden. Wir hauen einfach munter Ajowan und Chili und Kardamom in den Wok, und alles schmeckt allen wunderbar, und kein Vata nimmt sich nur vom Vata-Essen, isst genauso das bittere Pitta-Essen, obwohl das sein Vata stören und aus dem Gleichgewicht bringen könnte. Und leise beschleicht einen die Frage, ob man nicht sowieso automatisch lieber mit Zitrone würzt als mit Chili, einfach weil einem Zitrone besser schmeckt und nicht, weil Chili zu viel Feuer geben würde. Andererseits, man könnte mal ein bisschen Kurkuma und Schwarzkümmel kaufen – schaden kann's nicht. Vielleicht hilft es sogar – BWLerin und Ayurveda-Ernährungsberaterin Groh sagt, dass ihr Managementjob sie ausgelaugt hat und sie

ganz schlimme Hautprobleme hatte. Bis sie eine Ayurveda-Entschlackungskur machte und dann ganz auf die indische Ernährung setzte. Also, an Hautprobleme hätte man bei ihr wirklich nicht gedacht.

Man beginnt sich zu wundern, wie man bisher ganz ohne fernöstliche Lehren sein Leben verbringen konnte, da doch jeder, den man bisher traf, irgendwie darauf gestoßen ist und daraus etwas Bereicherndes gezogen hat.

**NUN ALSO YOGA.** Auf [www.jivamuktiyoga.de](http://www.jivamuktiyoga.de) lese ich, was mich erwartet: Eine »in hohem Maße physisch herausfordernde Klasse«, »die Übungen werden unter hoher Muskelspannung vollzogen«. Ich dachte, Yoga soll entspannend wirken. Räucherstäbchenduft empfängt mich, gegenüber dem Eingang ist ein Altar aufgebaut, auf dem Elefantengötter und Krishnas sitzen, mit Ketten geschmückt, als Opfergaben Bananen, eine Aprikose. Gabriela Bozic, die Yogalehrerin, zündet Kerzen an. Wir führen die Hände vor der Brust zusammen und singen dreimal »Ooomm«. Ehrlich. Dann liegen wir auf dem Rücken, die Knie nach außen geklappt, na, bequem ist das nicht. Die →



**FRISUR- UND STILBERATUNG** Für 180 Euro verpasst einem die japanische Starfriseurin Sayuri Tani einen Haarschnitt, der »das Innere nach außen kehrt«. Außerdem erfährt man, ob man ein Sommer- oder ein Wintertyp ist. Drei Stunden dauert der Termin

Matte müffelt. Dann kommen Übungen, die »Sonnengruß« heißen und »Hund«, und Gabriela ruft »utkatasana« und »todasana« und »kapalabhati, ausatmen, zurück in den Hund«, ich schiele zu meiner Nachbarin, ah ja, so ähnlich mache ich das auch. Gar nicht so übel, das Yoga, nur das mit dem taktgleichen Atmen funktioniert noch nicht.

Yoga brachte die 30-jährige Gabriela vor vier Jahren stressfrei durch die Magisterprüfungen in Sprachwissenschaft und begleitete sie, als sie längst in einer PR-Agentur arbeitete. Erst als die Linguistin ihren Freundinnen immer öfter private Yogastunden gab, erkannte sie ihre Berufung: Yoga lehren, nicht irgendeines, nein Jivamukti-Yoga musste es sein, weil das »nicht nur ein körperliches Fitnessprogramm ist, sondern eine Lebensphilosophie«. Gabriela bildete sich aus bei den Erfindern des Jivamukti-Yoga, David und Sharon in New York. Fotos der Lehrer hängen über dem Altar. Sie und die anderen Meister gucken auf uns herab, wie wir die Königin der Asanas, der körperlichen Übungen, versuchen: den Schulterstand – so was wie eine Kerze. Ich plumpse um.

**NACH ÜBER EINER STUNDE** liegen wir entspannt auf unseren Matten. Von weit weg kommt Gabrielas Stimme, die »eentspannen« flüstert, »eentspannen«, plötzlich ist sie ganz nah, massiert mir etwas herb Duftendes auf Nacken, Schultern, Stirn. Könnte länger dauern. Ich bin müde, zufrieden, das Leben ist schön. Gabriela ist zufrieden, weil sie ihre Schüler glücklich gemacht hat. Ooomm. Ooomm. Ooomm. Auf Wiedersehen.

Dann bekomme ich es mit dem wirklichen Fernen Osten zu tun. Was Udo Waltz

in Berlin ist, das war die Japanerin Sayuri Tani mit ihrer Schwester für Frankfurt. Jetzt wohnt die Starfriseurin und Stilberaterin in München und setzt auf ein neues Konzept: mit dem Haarschnitt das Innere nach außen kehren. Angeboten wird das bei Beck, dem »Kaufhaus der Sinne«. Hinter der Kosmetikabteilung liegt das Day Spa »hautnah«. Damit mein Inneres Frau Tanis Kreativität anregt, muss sie etwas über mich erfahren. Weil ich ja alles Mögliche erzählen könnte, muss ich gar nichts sagen. Für mich sprechen Tücher, die sie mir um den Hals legt. Silber oder Gold? Bitte sag Silber, Gold sieht doch Scheiße aus, außerdem mag ich keinen Goldschmuck. »Mhm«, die Meisterin nickt. Sagt Silber. Bin ein kühler Typ. Und jetzt: Sommer- oder Wintertyp? Die Frühjahrs- und Herbsttypen sind die mit den warmen Farben, mir stehen eher kalte Farben. Eher die pastellfarbenen Sommerfarben oder die kräftigen Winterfarben? Mir gefallen die Winterfarben besser, mein Gesicht aber, sagt die 50-Jährige, wirkt edler mit den Pastellfarben. Schwarz macht mich streng und kantig. Eine typische Winterfarbe. Schade. Sommertypen, sagt sie, machen am liebsten mehrere Sachen auf einmal. Stimmt. Sind belastbar, haben schöne Beine. Die Frau ist mir sympathisch.

Frau Tani wuschelt in meinen Haaren rum, scheidelt herüber und schiebt Locken hinauf. Sie schnippelt los, büschelweise fallen die Locken, ich beginne, mir Sorgen zu machen. Sie verkündet, dass sie wie ein Bildhauer arbeitet. Und dann bin ich fertig. Nach drei Stunden. 180 Euro kostet der Haarschnitt inklusive Stilberatung. Wellness als Luxus. Liebe Frau Tani – ich bin noch ein bisschen unsicher, was meine

neue Frisur angeht. Nein, schlecht ist es nicht. Aber bin das wirklich ich? Ist das mein Innerstes, was da nach außen gekehrt ist? Immerhin: Ich kann Zeitung lesen, ohne dass ich die Haare hinter die Ohren klemmen muss. Es ist ein praktischer Haarschnitt. Aber praktisch klingt nach Schlüsselbrett und Tischstaubsauger.

Am Ende meiner Reise ins Wellness-Wunderland treffe ich im Hotel endlich einen, der nicht Zusatzgebildet, weitergebildet oder selbst gebildet ist und seine Berufung nach Umwegen erkannt hat. Einen, der einfach was studiert hat und damit sein Geld verdienen will. Einen, den sie mir an der Rezeption als »Sportschnittchen« verkaufen. Dann kommt er, Sebastian Sinz, 29, Typ Skilehrer, blaue Augen, durchtrainierter braun gebrannter Körper, angehender Sportmediziner. Und bereits jetzt mit zwei Sportwissenschaftlern selbstständig als Team »MLD – Mobile Leistungsdiagnostik«. Diese Dienstleistung bieten sie Firmen wie Siemens genauso an wie in Fitness- und Wellness-Hotels. Zum Beispiel im Seehotel Überfahrt, 2000 Quadratmeter Wellness-Areal am Tegernsee.

Der Mediziner fragt nach Größe, Gewicht, Vorerkrankungen. Dann muss ich aufs Laufband. Alle drei Minuten zapft er aus dem Ohrläppchen Blut ab, um den Lactatgehalt zu messen, misst den Puls – und ist zufrieden, als ich bei sieben Stundenkilometern endlich ins Pusten komme. Dann wertet er die Ergebnisse aus und erstellt einen Trainingsplan: Leistungsstand zufriedenstellend, Erholungspuls eines guten Breitensportlers. Idealerweise soll ich drei Stunden pro Woche meine Ausdauer trainieren, davon eine Stunde 37 Minuten bei einem Puls von 116 bis 133. Nach ein paar Monaten wäre ich nicht nur ausdauernder, auch mein Immunsystem wäre gestärkt, und ich käme fitter und stressresistenter durch den Job und durchs Leben.

Der See lockt zum Bade, der Sportmediziner zur Aqua-Gymnastik. Große Schritte, kleine Schritte, Knie hoch dabei, vorwärts, rückwärts, seitwärts. »Mit Schmackes«, sagt das Sportschnittchen. Stünde mir das Wasser nicht bis zum Hals, käme ich mir vor wie eine 60-jährige Kneipperin. Von der Dame an der Bar bekomme ich einen »day juice«, frisch gepresst aus Erdbeeren, Banane, Pfirsich. Ach, Augenblick, verweile doch. □