

**KÖRPERKULT**  
Yoga im Studio  
findet viel im  
„Außen“ statt:  
Wer biegt sich am  
schönsten? Gute  
Lehrer lenken den  
Blick nach innen

# YOGA IM STUDIO

Wie yogisch ist das Om zwischen Laufband und Langhanteln? Cornelia Brammen, selbst Kundalini-Yoga-Lehrerin und Redakteurin bei FIT FOR FUN, hat das jetzt in Hamburger Fitnessstudios exemplarisch ausprobiert

**S**tudioatmosphäre und Yogamatte – ich als Kundalini-Yogini erleide beim Durchqueren der Kaifu Lodge in Hamburg-Eimsbüttel auf dem Weg zum Power-Yoga einen kleinen kosmischen Schock. Donnerstag Nachmittag, 16 Uhr, der Cardioraum ist rappellvoll. Auf Laufbändern und Cross-Steppern, den Blick auf „Navy CIS“ und „How I Met Your Mother“ gerichtet, keuchen an die dreißig Menschen. Die Luft ist geschwängert von Körpergerüchen, es ist laut und hektisch. Im Studio 1 dehnen sich fünfzehn Frauen und drei Männer auf ihren Matten. Direkt daneben lassen die Eisenbieger ihre 80-Kilo-Langhanteln in die Ständer krachen. Rein schwingungstechnisch eine Herausforderung. Bei Fitness First Platinum in Eppendorf untermalt

das Klacken des Seilspringens die Entspannungsphase. Bei Holmes Place Mundsburg ist das Rauschen der Cardio-maschinen permanent zu hören. Im Aspria summt die leistungsstarke Lüftungsanlage. Für die einen nervig, für die anderen Yoga mitten im Leben.

Kora, Power-Yoga-Instruktorin in der Kaifu Lodge, unterrichtet im Studio genauso gern wie im Yogazentrum. „Die Teilnehmer im Studio sind meistens fitter“, ist ihre Erfahrung. „Sie wollen trainieren, ihren Körper spüren, ein eher sportliches Yoga machen.“ Nach 45 Minuten Dehnen, 20 Sonnengrüßen und diversen Kriegern läuft das Wasser an den geschätzt 300 Quadratmetern Spiegelhinter. Ich bin schweißgebadet. ▶

FOTO: ACTION PRESS



# YOGA GEHÖRT ZUM STUDIO WIE CARDIO UND GEWICHTE



**„IM FITNESSSTUDIO HERRSCHT EIN KOMMEN UND GEHEN“**

**Dhanya Meggers, 35, Ananda-Aerial-Yoga-Lehrerin:** „Die Gruppen im Fitnessstudio haben eher offenen Charakter. In der Yogaschule gibt es feste Gruppen. Beides ist reizvoll. Studios senken die Hemmschwelle, Yoga mal auszuprobieren.“

Die Spiegel sind ein Problem. Ich will beim Yoga nach innen schauen und von innen spüren. Im Fitnessstudio ist die Schwingung anders. Wettbewerb, Leistung, Außenwirkung – das spielt in den Tempeln des Bodyshapings eine Rolle. Umso verdienstvoller die Anstrengungen der Yogalehrer, den Blick nach innen zu lenken. „Mit welchem Grundgefühl bist du heute hier?“, fragt Isabell bei Fitness First. Kora nimmt den Leistungsdruck immer wieder mit freundlicher Bestimmtheit aus dem Raum: „Bleib bei dir“, ermuntert sie die Teilnehmer. Gar nicht so leicht in der Stellung des Blitzes, wenn die Oberschenkel zittern. Julian ermutigt uns bei Aspria Uhlenhorst, Pausen selbstständig einzubauen und uns auszuruhen.

Sportspaß in Hamburg waren mit die Ersten, die Yoga in den Kursplan aufnahmen: Anfang der Achtziger. Geschäfts- ▶



**„DIE ENERGIE IST BEI DEN GROSSEN GRUPPEN IM STUDIO TOLL“**

**Karta Purkh Singh, 44, Kundalini-Yoga-Lehrer:** „Yoga im Studio ist nicht so spirituell wie in Zentren. Doch im Fitnessbereich kommen Menschen mit Yoga in Berührung, die es sonst nie kennenlernen würden. Das ist auch wunderbar.“

**WIE IST YOGA IN IHREM STUDIO ?**

Schreiben Sie uns an [yoga@fitforfun.de](mailto:yoga@fitforfun.de)

## YOGA IM STUDIO: VERGLEICHEN SIE!

Für diesen Überblick haben wir das Angebot in Hamburger Clubs großer Fitnessstudioketten, einem lokalen Studio und im Verein getestet

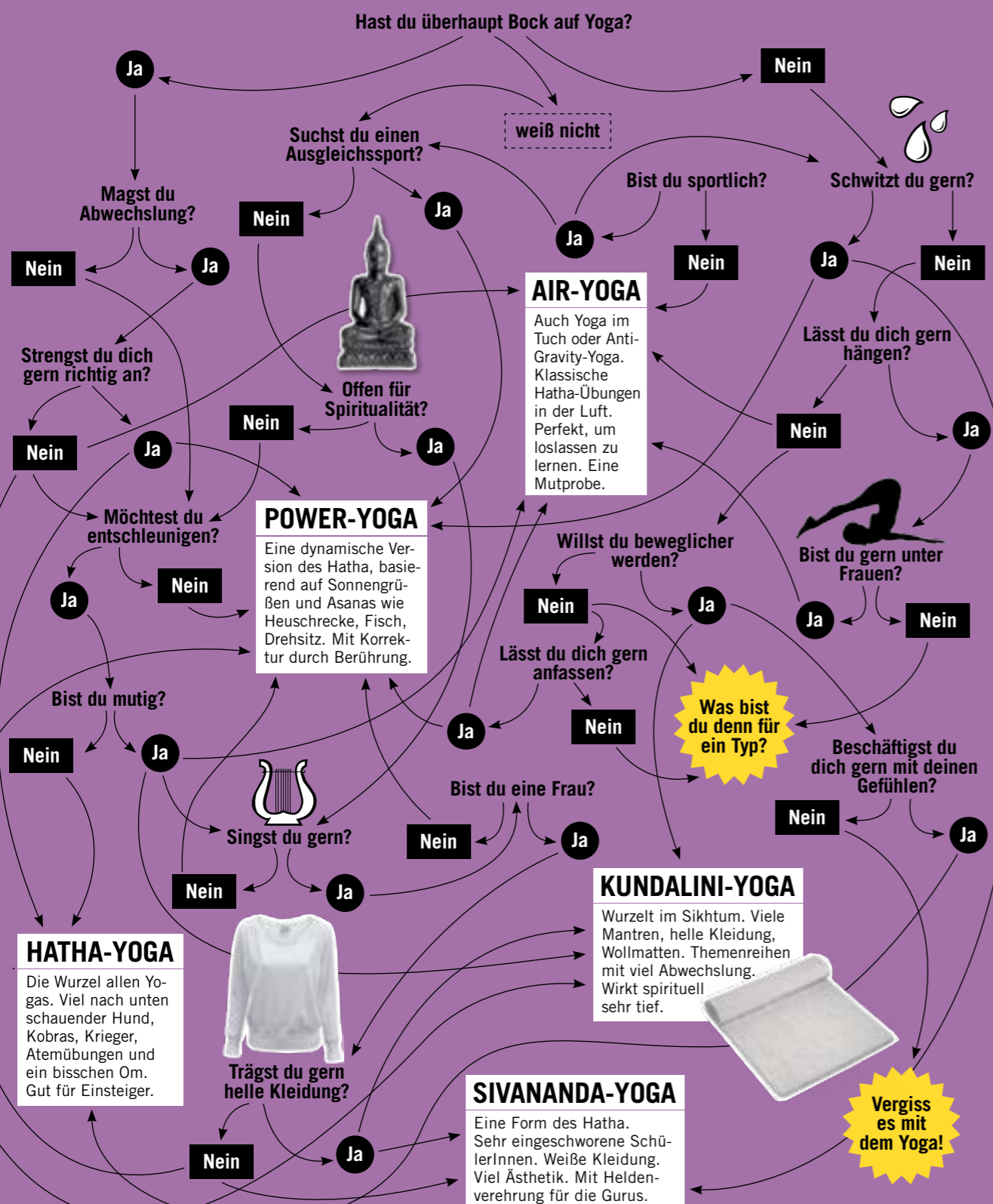
CLUB, STUDIO	KURSANGEBOT	ATMOSPHERE	SPORTLICHKEIT	ENTSPANNUNG	PREIS	FAZIT
<a href="http://www.aspria.de">www.aspria.de</a>	Power, Hatha, Sivananda, 5 Kurse/Woche	Cardio- und muskeldominiert, stylish	Sehr!	Gut, Ruhe bis auf die Geräusche der Klimaanlage	Tageskarte 35 €, ca. 750 €/Jahr	Zum Reinschnuppern klasse, gute Lehrer, nur 60 Minuten
<a href="http://www.fitnessfirst.de">www.fitnessfirst.de</a> (Eppendorf)	Power und Hatha, 7 Kurse/Woche	Yoga mittendrin, Spiegel und Glas drum herum	Sportlich mit einem Hauch Spiritualität	Man kann entspannen, Geräusche sind aber da	variiert je nach Club	Kleines Angebot, nette Lehrer, zum Kennenlernen
<a href="http://www.holmesplace.de">www.holmesplace.de</a> (Bahrenfeld)	Hatha, Kundalini, Power, Spezial, 12 Kurse/Woche	Viel Platz, krasser Körperfokus, Yoga intensiv, stylish	Von sportlich bis spirituell – je nach Kurs	Gut, Entspannen ist möglich	Tageskarte 25 €, 60 €/Monat	Coole Location, gute Lehrer, viel Wettbewerb
<a href="http://www.kaifu.de">www.kaifu.de</a>	Alle Studio-Yoga-Arten, 39 Kurse/Woche	Krasse Studio-Schwingung, Yoga mittendrin	Je nach Kurs sehr sportlich oder auch spirituell	Bis zum Umbau nicht optimal	Tageskarte ca. 20 €, 95 €/Monat	Breites Angebot, gute Lehrer, viel Yoga fürs Geld
<a href="http://www.meridianspa.de">www.meridianspa.de</a> (Eppendorf)	Hatha, Sivananda, Aerial, Power, 11 Kurse/Woche	Yoga im Loft, wenig Kontakt mit Studiostress	Je nach Kurs	Totale Ruhe – bis auf einen kleinen fiesigen Piepton	73 €/Monat, Aufnahmegebühr	Sehr edel, kleineres Angebot, z. T. kleine Gruppen, gute Lehrer
<a href="http://www.sportspass.de">www.sportspass.de</a> (exempl. City Nord)	40 Standorte, 6 versch. Stile, 17 Kurse/Woche	Schlicht, Vereinsfeeling, separater Yogaraum	Je nach Kurs; sportlicher, als es wirkt	Gut	26,50 €/Quartal	Riesenangebot, wenig Chichi, sehr viel Yoga fürs Geld

FOTO: KIRSTEN PETERSEN (O.L.)

A  
1/1  
EINPASSEN: 4/4 (links)  
0/4 (rechts)

# FINDE DEIN YOGA ♥

Schwitzen oder schwelgen, Blick nach innen oder außen, singen oder lieber keuchen – diese Yogastile gibt es im Fitnessstudio



**„STUDIO-YOGA IST MEISTENS LEIDER NUR 60 MINUTEN“**



Julian Buge, 36, Power-Yoga-Lehrer, [www.cityyoga-hamburg.de](http://www.cityyoga-hamburg.de): „Im Studio sind die SchülerInnen offener, spaßorientiert. Da kann ich auch mal einen flotten Spruch machen, um die Stunde anzuheizen.“

fürher Jürgen Hering grinst, als er sich daran erinnert: „Wir waren sowieso die Außenseiter – und dann auch noch Yoga!“ Die Kaifu Lodge zog schnell nach. Inzwischen bieten alle Studios Yoga an. Das Meridian Spa Eppendorf hat mit seinem Spirit Loft ein ultrastylisches Ambiente für seine Kurse geschaffen. Die Kaifu Lodge wird ab 2014 im Neubau großzügige Yogaräume beziehen.

Punkten können Fitnessstudios mit der Angebotsvielfalt (siehe Tabelle), mit wechselnden Lehrern und mit ihren Spas. Minus: Die Stunden haben meistens nur 60 Minuten (im Yogazentrum sind es 90), Unruhe, wenig spirituelle Grundstimmung. Andererseits: Jetzt kann ich endlich den nach unten schauenden Hund. Das befriedigt meinen sportlichen Ehrgeiz. Zu viel Ego, ja. Aber es fühlt sich gut an.



**„IM STUDIO IST DER FITNESSSTATUS EINDEUTIG HÖHER“**

Karoline Wiebel, 42, Poweryogalehrerin: „Ich unterrichte überall gern. Firmen-yoga, Personal Yoga, Turnverein, Yogazentrum, Fitnessstudio: Alles hat seinen Reiz. Im Studio sind die Leute echt fit. Das macht Spaß.“

## DER BLICK NACH INNEN IST IM STUDIO SCHWER



**Bei Nacken- und Schulterschmerzen**  
Die Massage für zwischendurch

- Bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich
- Hinterlässt ein angenehm belebendes Gefühl auf der Haut
- Zieht schnell ein und klebt nicht

Ihr idealer Begleiter für unterwegs: bei der Arbeit oder beim Auto fahren

[www.tigerbalm.de](http://www.tigerbalm.de)



**NEU**  
TIGER BALM  
NACKEN & SCHULTER BALSAM