

Im Angesicht des Schweißes

90 Minuten bei 40 Grad: Jeanette Naguib Keddiss und Marcus Reussmann bringen Bikram's Hot Yoga nach Kiel

Kiel – „Halber Mond“ und „Kleine Kobra“ heißen zwei von 26 Hatha-Yoga-Übungen, die bei 40 Grad erst für heiße Qualen, nach 90 Minuten für Erlösung und Wohlgefühl sorgen sollen. Bikram's Hot Yoga nennt sich die Bewegung im Angesicht des Schweißes – Jeanette Naguib Keddiss und Marcus Reussmann haben sie nach Kiel geholt.

Von Karina Dreyer

260 Quadratmeter groß sind die Räumlichkeiten direkt über dem Schlemmermarkt in der Holtenuer Straße, an jeder Ecke lächelt ein Buddha, blüht eine Orchidee. Wird eine Etage tiefer gerade eingekauft, steigt Yoga-Teacher Jeanette Naguib Keddiss im Spiegelsaal auf ein Podest. Vor ihr stehen leicht bekleidete Frauen und Männer, bereit für eine heiße Erfahrung: Bei der exotischen Temperatur erklärt die 31-Jährige eineinhalb Stunden ohne Punkt und Komma, wie die Übung auszusehen hat, was mit Händen und Füßen passieren muss, damit sich nichts verknotet und wie richtig geatmet wird.

„Das ist ein festgeschriebener Dialog. Dialog, weil sie mit deinem Körper redet“, erklärt Reussmann.

Jeanette spricht nur und macht die Übungen nicht vor, um nur nicht abzulenken. Die Haltung kontrolliert jeder im Spiegel. Es heißt, die Balance zu wahren: Der stehende Bo-



Jeanette Naguib Keddiss und Marcus Reussmann eröffnen jetzt ihr Bikram-Yoga-Studio in der Holtenuer Straße 70.

gen ist eigentlich ein stehender Spagat, „manche können das erst nach Jahren und dann auch nicht perfekt. Das Ziel ist, permanent an sich zu arbeiten, ein immerwährender



„Pranayama“ nennen sich die tiefen Atemübungen im Stehen. Yoga-Lehrerin Jeanette Naguib Keddiss erklärt vom Podest aus, wie die Figuren aussehen sollen. Fotos Dreyer

Prozess“, betont Reussmann. Trotz Schwindelgefühls und „Fast-ist-man-schon-am-Sterben“-Erlebnisses redet „Jeanette einem das richtig aus, man macht einfach weiter“, erklärt Julia, zum siebten Mal dabei. Das erste Mal sei richtig euphorisierend gewesen, „ich habe weniger geschlafen und mich fitter gefühlt“, beschreibt die 31-Jährige.

Das starke Schwitzen während einer Bikram-Klasse soll

dem Körper helfen zu entgiften. „Zudem ist durch die Wärme eine intensive Muskel- und Sehnenarbeit möglich, der Kreislauf wird angeregt und der Stoffwechsel erhöht“, erklärt Jeanette Naguib Keddiss, seit sechs Jahren geübt im Hot-Yoga. Zwei Jahre suchte sie mit Reussmann Räume in Kiel, bislang gibt es Studios in Berlin, Hamburg und Frankfurt. „Wir haben uns gefragt, ob Kiel bereit ist für Bikram's Yoga – und es ist bereit, die

Resonanz ist riesig“, freut sich das Paar. Und wer hat's erfunden? „Der indische Yoga-Meister Bikram Choudhury hat diese Yoga-Serie entwickelt und lehrt sie seit 35 Jahren in Los Angeles“, so Reussmann. Wer es ausprobieren möchte: Jeder ab 16 Jahren kann mitmachen.

Bikram's Hot Yoga Kiel, Holtenuer Straße 70, über dem Schlemmermarkt, Tel. 0174/3076809. www.bikramkiel.de