

Ganz entspannt im Hiphop-Oooooomm

Im Yoga-Loft in Mitte gibt's das sanfte Training jetzt erstmals auch zu härteren Rhythmen

VON
ISABELLE HAAG

Ultimative Körperbeherrschung, vollkommene Ruhe, Entspannung pur mit dem Mantra OM – das habe ich mir bisher unter Yoga vorgestellt.

Auf keinen Fall wäre ich dabei auf HipHop gekommen – harte Musik von Rappern mit Baggy-Pants und Goldketten. Der absolute Gegensatz also.

Nicht für den New Yorker Jules Febre.

Im trendigen Yoga-Loft in Mitte hat er die rhythmische

Musik mit den sportlichen

Übungen verbunden. Die dynamischen, körperlich herausfordernden Bewegungen passen gut dazu!

Nach fünf Minuten wird mir klar: Nur ein eingefleischter Yoga-Schüler kann hier mithalten. Von einer Übung springen wir zur nächsten. Gerade noch gestanden, sitze ich gleich darauf mit verdrehtem Rücken auf dem Boden. Alle verrenken sich und vollführen die schnellen Bewegungen. Über den Spruch: „Es ist nur eine mentale Sache“ von Jules Febre kann ich nur müde lächeln.

Nach zwei Stunden kommt endlich das Schönste für die Yoga-Laien: Die Entspannungsphase. Zu sanfter Musik liege ich mit geschlossenen Augen, in eine Decke eingewickelt, auf dem Rücken. Und plötzlich fühle ich mich auch im Einklang mit der Schöpfung

(Yoga-Loft, Brunnenstr. 29, Mitte, Kurse ab 7 Euro, ☎ 484 919 48)

32-Reporterin Isabelle Haag entspannt mit Yoga-Trainer Jules Febre aus New York

FOTO: UFUK

Die Berliner Zunge

Taverna To Koutouki Der Erstmal-Ouzo-Griechen

VON DIRK KRAMPITZ

Die Griechen hatten ihre großen Zeiten in der Antike (Philosophie) und in den Siebzigern (Gastronomie).

Auch die „Taverna Tou Koutouki“ sieht ein bisschen gestrig aus. Nun locken Sonderpreise von 12-24 Uhr. Wer sich trotzdem reintraut, ist sehr positiv über-

rascht über den schön eingerichteten Laden. Vorab (!) gibt es erst mal ein orangefarbenes Alu-Kännchen Ouzo aufs Haus. Mit Liebe serviert offenbar. Denn das eine Gläschen trägt noch Lippenstiftspuren – wir hoffen von der freundlichen Kellnerin und nicht vom Vorgast. Prost! Die gemischte Vorspeiseplatte „Sesto Meses“ (9,50 Euro) besteht leider fast ausschließlich aus paniierter Aubergine und frittierter Gurke. Trotzdem le-

cker. Wirklich vorzüglich sind die mit Spinat gefüllten und mit gelben Käse überbackenen Champignons in „Spezialsauce“ (6,50 Euro). Die mit griechischem Hartkäse gefüllten Bouletten „Bifteki me dio“ (9,50 Euro) sind saftig, die dazu gereichten Pommes sensationell. Vielleicht wird's wieder was mit den Griechen.

Kottbusser Damm 9,
Kreuzberg, tgl. 12-24 Uhr,
☎ 692 52 17



DING DES TINT

Für die Liebste. Die „Shimmer and Shine Box“ von TINTe enthält Lip-Gloss und -Stift und Shimmerperlen. Den Glitzer-Alarm gibt es für 35 Euro bei www.styleon.de

BERLINS GRÖSSTE ZEITUNG

60
CENT
**

B.Z.

MITTWOCH,
1. APRIL 2009

GEGRÜNDET 1877
Redaktionsschluss: 0.14 Uhr

ZKZ 2032
NR. 90/14

Genica (18)
genießt den
Frühling am
Wasserklops
an der
Gedächtnis-
kirche



Endlich Frühling

Heute 16 Grad in Berlin. Die *B.Z.* hat 444 Sonnen-Geschenke für Sie vorbereitet. Z.B. 100 Hefeweizen, 111 Tulpen, 55 Dampferfahrten

Anzeige

Fühlen Sie den Frühling? Der Himmel über Berlin ist strahlend blau, die Sonne wärmt Körper und Seele. So bleibt es in den nächs-

ten Tagen bis zum Wochenende. Endlich ist der lange, trübe Winter vorbei. Die *BZ* schenkt Ihnen heute Frühlingsgefühle. 444 kleine

Geschenke, damit Sie die Sonnenstunden in Berlin noch mehr genießen können. Alles über den Frühling in Berlin - Seiten 6/7

... 10 - Marokko Dfl 10 - Österreich € 0,70 - Polen Plz 4,00 - Portugal € 1,00 (Cont.) - Schweiz CHF 0,90 - Slowak. Rep. SKK 31 - Spanien € 1,30 - Tschech. Rep. CZK 29 - Türkei TRY 2,05 - Ungarn Ft 80