



Fotos: Grand Hyatt Berlin

## Mit Hand und Fuß

Gar nichts soll man machen. Nur entspannen und vollstes Vertrauen haben. Leichter gesagt als getan, wenn man bedenkt, dass der Schüler bei dieser modernen Weiterentwicklung des Yoga kopfüber in der Luft schwebt. Getragen lediglich von den Händen und Füßen eines auf dem Rücken liegenden Lehrers. Mit geschlossenen Augen harrt man der Dinge, die kommen werden: Eine halbe Stunde dreht und wendet der Lehrer seinen Schüler fließend durch mehrere gestützte Positionen. Das Resultat: Loslassen und Entspannung pur, denn das Vertrauen steigt von Minute zu Minute. „So etwas haben die meisten das letzte Mal gespürt, als sie fünf waren“, sagt Louka Leppard, der vor zehn Jahren das **Tulayoga** begründet hat. „Und zwar als sie von ihren Eltern im Zustand zwischen Wachsein und Schlafen ins Bett getragen wurden.“ Aber das ist nicht der einzige Effekt, den die Einzelbehandlung hat: Die Füße des Lehrers aktivieren verschiedene Pressure Points in der Hüftgegend, die Hände an den Schultern, im Nacken und dem oberen Rücken. Und wem mulmig bei dem Gedanken wird, lange kopfüber zu hängen, der muss sich keine Sorgen machen. „Meine Füße sind so platziert, dass das Blut gestoppt wird und nicht in den Kopf schießen kann.“

Texte: Wiebke Heiss

### ►Grand Hyatt Berlin

Club Olympus Spa & Fitness, Marlene-Dietrich-Platz 2, Tiergarten, U+5-Bhf. Potsdamer Platz, Tel. 25 53 18 90, [www.berlin.grand.hyatt.com](http://www.berlin.grand.hyatt.com), 90 Min. Behandlung 115 €

►Privat bei Louka Leppard 120 € pro Termin, [www.tulayoga.com](http://www.tulayoga.com)