

Yoga-Profi Doris (r.)
machte Sandra Kartig
Lust aufs Training.

„Heute“ testet Yoni-Yoga

Übungen sollen Sex besser machen – S. 10

Yoga-Profi
Doris trainiert
alle Muskeln.

„Yoni-Yoga“: Diese Übungen machen Frauen fit im Schritt

Der Name verrät es nicht, aber dieses Programm geht unter die Gürtellinie: „Women Health Yoga“ ist die neue halbe Stunde, die Frauen etwa bei „John Harris“ in Wien (Schiller- und Margaretenplatz) ihren verstecktesten drei Muskelgruppen

widmen: „Wir trainieren unsere Yoni“, benennt Yoga-Lehrerin Doris Kempfner die weiblichen Genitalien mit dem Tantra-Ausdruck.

Die Einheit beginnt mit enthemmtem Tanzen zu schamanischer Musik. In lockerer Stimmung geht's auf

die Matte, wo Yoga-Übungen wie „der Frosch“, „die Königin“ oder die Becken-Kippe zu ungewohnter Offenheit führen. Auch spezielle „Yoni“-Atemtechniken brin-

von Sandra Kartik

gen frischen Wind ins Unterstübchen.

Durch An- und Entspannen der Beckenbodenmuskeln werden „Rose“ (Vagina) und „Blume“ (Rektum) intensiver durchblutet. „Das erhöht die Empfindsamkeit und steigert die Lust“, verspricht Trainerin Doris 



„Heute“-Redakteurin Sandra Kartik ging mit Profi Doris in den „Frosch“.