

ALEXANDRA KILIAN  
UND IHR TEAM  
ÜBER MENSCHEN,  
MODE UND GENUSS



STADTLIBEN@MORGENPOST.DE

AUFGEABELT

Per Mertesacker beschäftigt sich mit dem Thema Flüchtlinge

Fußballer **Per Mertesacker**, derzeit beim FC Arsenal unter Vertrag, hat sich in die Flüchtlingsdebatte eingeschaltet. „In England und speziell London leben Menschen aus der ganzen Welt, und ich bin dankbar, dass ich mich hier zu Hause fühlen kann“, schrieb der 30-Jährige auf Facebook. Mein großer Wunsch ist, dass alle Menschen, die ihr Land verlassen, sich an einem anderen Ort heimisch fühlen können.“



BERLINER PRESSE/OPA PA

AUFGEFALLEN

Klaas Heufer-Umlauf spielt mit seiner Band Gloria im „Konzulat“

**Klaas Heufer-Umlauf** (l.) gibt es tatsächlich nicht nur im Doppelpack mit **Joko Winterscheidt**, sondern auch mit **Mark Tavassol** (r.). Der Moderator und der Bassist von Wir sind Helden veröffentlichten 2013 als Gloria ihr gleichnamiges Debütalbum. Jetzt sind die beiden mit „Geister“ zurück. Einen der ersten Live-Auftritte mit der neuen Platte absolvierte das Duo am Donnerstagabend beim Ampya Room Service im „Konzulat“ an der Leipziger Straße.



DOBAMENS/OLGA/RENE

AUFGESCHRIEBEN

Jan Delay hat ein enges Verhältnis zu seiner Rolle als Rabe Socke

Rapper **Jan Delay** ist dank seiner markanten Stimme auch als Synchronsprecher gefragt. Seine Lieblingsfigur sei dabei der Rabe Socke, dessen zweiter Film am 20. August in die Kinos kommt. „Er ist mir krass ans Herz gewachsen und superwichtig“, so der 38-Jährige. „Ihn hat noch nie jemand anderes gesprochen, außer mir.“ Deshalb könne er dem Raben einen ganz eigenen Charakter verleihen.



PAULFRANZ/WAELZSCHMILLERS/STEWEN SWINON

### Captain America turnt auch über die Dächer von Berlin

Spider-Man macht die Dächer von New York unsicher, sein Marvel-Kollege Captain America die von Berlin – zumindest in dieser Woche. Am ICC am Messe-damm wurde in den vergangenen Tagen der neue Kinofilm mit dem Superhelden gedreht. In der Hauptrolle: US-Schauspieler **Chris Evans**. Der wurde bei den allzu halsbrecherischen Szenen an der Fassade des Kongresshauses jedoch von einem Stuntman gedoubelt. Neben Berlin dient auch Leipzig als Kulisse für „Captain America: Civil War“. **BM**



Ein Stuntman im Captain-America-Kostüm auf dem Dach des ICC GC IMAGES/CHAD BUCHANAN

### Nofretete macht Sightseeing am Alexanderplatz

Zum Auftakt der neuen Spielzeit hat sich das Ensemble der Show „The Wylde“ aus dem Friedrichstadt-Palast eine Auszeit mit Sightseeing gegönnt. Zuerst zog es Nofretete und ihre Kollegen an den Alexanderplatz, wo die Weltzeituhr bewundert wurde. Im Anschluss verdrehten die 32 Damen der Girlsreihe Berlinern und Touristen am Brandenburger Tor den Kopf. „Die Shows des Palastes gehören zu den Markenzeichen der Stadt“, so **Burkhard Kieker**, Geschäftsführer von „Visit Berlin“. „Der Palast bietet echtes Weltstadt-Entertainment, wie sonst nur in Las Vegas.“ **BM**



Das „The Wylde“-Ensemble vor der Weltzeituhr am Alexanderplatz HANNIBAL HANSCHKE

## Fitness im Freien

Beim „Open-Sky-Yoga“ geben junge Frauen Sportunterricht mitten in Berlin. Drei Treffen

VON ANNIKA SCHÖNSTÄDT

**Gisele Bündchen** macht es am Strand, **Heidi Klum** im Central Park, **Miranda Kerr** auf dem Balkon und **Elisabetta Canalis** sogar auf dem Surf-

### „Yoga ist eine Lebenshaltung“

**1** **Patricia Thielemann** lebte als Schauspielerin in Hollywood, bevor sie vor elf Jahren „Spirit Yoga“ gründete. Kalifornien sei damals das Mekka des Yoga gewesen, sagt sie. Thielemann machte dort eine Ausbildung zur Yogalehrerin. Die amerikanische Herangehensweise sei jedoch schon immer eine der Selbstoptimierung gewesen. „Dabei hat Yoga auch mit einer Lebenshaltung zu tun, auf die man bereit sein muss, sich einzulassen“, erklärt sie. Also ging sie im Anschluss für ein Jahr nach Indien und entwickelte im Laufe der Zeit ihren ganz eigenen Stil, mit dem besten aus beiden Welten, wie sie sagt: „Geistreich, aber nicht esoterisch. Nicht zu kompliziert, aber kraftvoll.“ 2004 eröffnete sie in Berlin ihr erstes Yogastudio – mittlerweile

sind es drei. Neben Yogakursen für verschiedene Zielgruppen sowie Yogareisen bietet Thielemann in diesem Sommer bereits zum vierten Mal Klassen unter freiem Himmel an. Auf der Dachterrasse des „Hotel de Rome“ am Bebelplatz können die Teilnehmer im August mittwochmorgens entspannt in den Tag starten und bekommen dazu einen Panoramablick über die Stadt geboten. „Yoga draußen verstärkt das Gefühl für den Moment, befreit zu sein. Gerade wenn man an so einem schönen Ort ist. Das Gefühl, über der Stadt zu schweben und nicht in ihr zu versinken“, sagt die Initiatorin. „Im Yoga hat man nichts außer sich selbst und seiner Matte. Der äußere Raum bedingt den inneren. Durch die Weite verstärkt sich das Gefühl, wieder durchatmen zu können.“



Patricia Thielemann betreibt Yoga auf der Dachterrasse des „Hotel de Rome“ DIRK LAESSIG / ROCCO FORTE HOTEL DE ROME



Model und Fotografin Wanda Badwal zeigt eine Yoga-Übung auf der Terrasse eines Hauses an der Schlesischen Straße JÖRG KRAUTHÖFER

### „Es darf auch gelacht werden“

**2** Patricia Thielemann gibt ihr Handwerk auch weiter. Zum Beispiel an **Wanda Badwal**. Die „Germany's next Topmodel“-Viertplatzierte ließ sich vor zwei Jahren bei „Spirit Yoga“ zur Lehrerin ausbilden. Bereits sieben Jahre zuvor habe sie während ihrer leistungsorientierten Ausbildung zur Musicaldarstellerin einen Ausgleich

gesucht. Bei ihrer ersten Yogastunde war es dann „Liebe auf den ersten Blick“. „Ich habe dem Yoga sehr viel zu verdanken“, so die 30-Jährige. „Es hilft mir, in unserer schnelllebigen Zeit immer wieder zu mir selbst zu finden.“ Mittlerweile unterrichtet Badwal bei „Yoga for all Mankind“ an der Greifswalder Straße, im „Haubentaucher“ an

der Revaler Straße oder auf der Dachterrasse des Labels „Fabletics“ an der Schlesischen Straße. Eine Klasse unter freiem Himmel sei ein Austausch mit den Elementen, findet sie. „Man kann den Wind spüren, die Vögel zwitschern hören, die Sonnenstrahlen auf der Haut fühlen. Das ist eine sehr sinnliche, befreundende Erfahrung“, sagt sie.

### „Ich bin eine Frischluft-Fanatikerin“

**3** Shavasana sei ihre liebste Asana, sagt **Kerstin Linnartz** und lacht. Bei der Entspannungsübung am Ende jeder Yogastunde liegen die Teilnehmer regungslos auf dem Rücken, und konzentrieren sich auf ihre Atmung. Die Atmung sei überhaupt das Wichtigste, erklärt die Moderatorin, deshalb sei Yoga im Freien ein ganz besonderes Erlebnis – im Wald oder am Strand beispielsweise. „Ich bin eine Frischluft-Fanatikerin“, so Kerstin Linnartz. In Berlin fehlten ihr deshalb manchmal die Bäume. Doch die 39-Jäh-

rige weiß sich Abhilfe zu verschaffen. Von Juli bis September gibt sie Yogaklassen im Innenhof des „Liquidroms“ am Anhalter Bahnhof. Kerstin Linnartz macht seit 20 Jahren Yoga. Sieben Jahre lang führte sie in Nord-Goa ihr eigenes Yogaresort. 2015 hat sie mit „Business Yoga“ (Becker Joest Volk Verlag) ihr zweites Buch zum Thema veröffentlicht. Natürlich gebe es manchmal Vorurteile, weil sie als Moderatorin in der Öffentlichkeit stehe. Dieser Eindruck zerstreue sich jedoch spätestens beim Besuch ihrer Klassen.

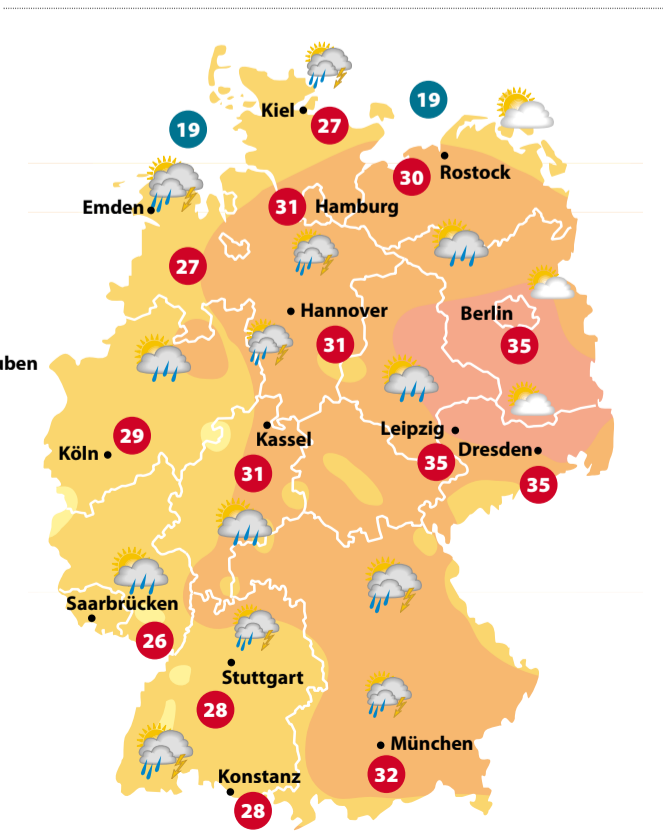


Kerstin Linnartz bei Aufnahmen für „Business Yoga“ M.SCHMID/BUSINESS YOGA/BECKERJOESTVOLKVERLAG

### Berlin & Brandenburg

Wetterlage: Teils freundlich, teils schauer. Aussichten: Sonnabend, Sonntag, Montag, Dienstag. Biowetter & Berliner Luft: Zurzeit stellt das Wetter den Organismus auf eine Belastungsprobe.

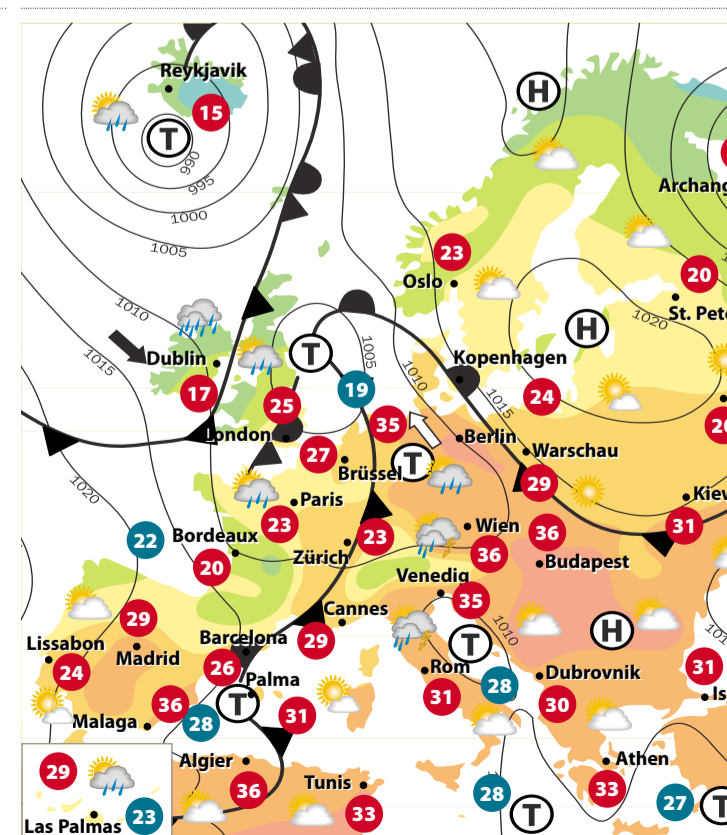
### Deutschland



### Heute

Table listing weather conditions for various German cities today, including Aachen, Bochum, Bonn, etc.

### Europa



### Welt heute

Table listing weather conditions for various international cities today, including Algier, Amsterdam, Antalya, etc.

Legend for weather symbols and temperature zones, including icons for moon, sun, and temperature ranges.