



Ihr Taxi für Hamburg · 040 211 211

Home Aktuelles Die „Lange Nacht des Yoga“: Bikram Yoga mit NDR-Moderatorin Kristina Lüdke

## Die „Lange Nacht des Yoga“: Bikram Yoga mit NDR-Moderatorin Kristina Lüdke

Mai 28th, 2014 · Kommentare deaktiviert

„Nite Sweat“ am Samstag, 21. Juni, um 22.00 Uhr im „bikram city yoga“ in der Langen Reihe 14 in Hamburg

Wenn am 21. Juni in ganz Hamburg die kürzeste Nacht des Jahres mit der „Langen Nacht des Yoga“ gefeiert wird, schlüpft auch die NDR-Moderatorin Kristina Lüdke in ihr Yogaoutfit. In ihrem eigenen Yogastudio „bikram city yoga“ im Hamburger Stadtteil St. Georg bringt sie die Teilnehmer mit ihren Bikram Yoga-Kursen regelmäßig ins Schwitzen. Für die „Lange Nacht des Yoga“ hat sie sich ein ganz spezielles Programm einfallen lassen: Um 22 Uhr startet der Kurs „Nite Sweat“. Bei chilligen Beats und schummriger Kerzenbeleuchtung zeigt Kristina Lüdke mit ihren geschulten Kollegen 90 Minuten lang, wie Hot Yoga funktioniert.

Die Hamburger Moderatorin Kristina Lüdke hat ihre Ausbildung zur zertifizierten Bikram-Yoga-Lehrerin 2002 in Los Angeles absolviert. Seit 2008 betreibt sie zusammen mit Clivia Spindler ihr eigenes Yoga-Studio in der Langen Reihe. „Wenn ich in einem 40 Grad heißen Raum meine Bikram-Yoga-Übungen mache, merke ich richtig, wie mein ganzer Körper entgiftet. Das ist ein sehr vitalisierendes Gefühl. Bikram Yoga ist ein toller Ausgleich zu meinem stressigen Berufsalltag, in dem ich meistens sitze oder stehe. Wenn ich morgens bereits mit ein paar Übungen in den Tag starte, gehe ich alles wesentlich entspannter an,“ beschreibt die Moderatorin ihre Leidenschaft für Yoga. In der „Langen Nacht des Yogas“ ist jeder herzlich zum Mitmachen eingeladen.

Schon während ihres Studiums der Geschichtswissenschaft und Amerikanistik arbeitete Kristina Lüdke als freie Moderatorin für „Radio Hamburg“ und die RTL-Nachrichtensendung „Punkt 6“. Nach ihrem Studium stieg sie bei RTL zur Chefmoderatorin auf und moderierte „RTL Nord Live“ und „Guten Abend RTL“. Von 1998 bis 2000 arbeitete sie als RTL-Auslandskorrespondentin in Israel. Anschließend kehrte sie wieder in ihre Heimatstadt Hamburg zurück und moderierte die RTL-Regionalmagazine „Guten Abend Niedersachsen“ und „Guten Abend Hamburg“. Seit 2008 präsentiert sie das Fernsehmagazin „Mein Nachmittag“ im NDR. Weitere Infos unter [www.bikramcityyoga.de](http://www.bikramcityyoga.de)



Kristina Lüdke Lousky  
Foto: NDR/Uwe Ernst

**Tags:** Bikram-Yoga-Challenge · Kritina Lüdke Lousky · Yoga

Share this post: [Twittern](#) 1 [Like](#) 0 [g+](#) 0

### About Anne Schepers

[View all posts by Anne Schepers](#) →

### Recent Posts



#### Faszination Alster

06/23/2014 · Kommentare deaktiviert



#### Fussball ist nicht alles ...

06/23/2014 · Kommentare deaktiviert

### Letzte Beiträge

Faszination Alster

Fussball ist nicht alles ...

Die Sparda-Bank Hamburg macht viele Menschen im Heinrich-Heine-Haus Lüneburg glücklich

Das First Class Rugard Strandhotel Binz verwöhnt seine Gäste wie im Paradies

Sucht in Nadelstreifen (Teil 2)

### Anzeige



WWW-WO-WOLLEN-WIR-WOHNEN.DE



### Videos

1. Steakfestival Hamburg

Die 12. Gala des freundlich & fair Preises der Sparda-Bank

HanseMerkur auf der ITB 2013

Richtfest zur Gesundheitsinsel

TV Schiefbahn - HanseMerkur Kinder Schutzpreis

Big Brothers Big Sisters - HanseMerkur Kinder Schutzpreis

Erlenbusch - HanseMerkur Kinder Schutzpreis

### Anzeige



**Die Sparda-Bank Hamburg  
macht viele Menschen im  
Heinrich-Heine-Haus  
Lüneburg glücklich**

06/23/2014 · Kommentare

deaktiviert

**ZUR ERÖFFNUNG DER IBA HAMBURG  
LADEN WIR SIE EIN!**  
SONNTAG | 24. MÄRZ 2013 | 11 - 18 UHR  
[WWW-WO-WOLLEN-WIR-WOHNEN.DE](http://WWW-WO-WOLLEN-WIR-WOHNEN.DE)

**BEHRENDT**  
WOHNUNGSBAU

Comments are closed.



**Airport Erlebniswelt**  
365 Tage shoppen, erleben und genießen!

[www.hamburg-airport.de](http://www.hamburg-airport.de)



## Archive

---

[Juni 2014](#)

[Mai 2014](#)

[April 2014](#)

[März 2014](#)

[Februar 2014](#)

[Januar 2014](#)

[Dezember 2013](#)

[November 2013](#)

[Oktober 2013](#)

[September 2013](#)

[August 2013](#)

[Juli 2013](#)

[Juni 2013](#)

[Mai 2013](#)

[April 2013](#)

[März 2013](#)

## Anzeige

---



# ALTUS

## Wir gratulieren zur Grundsteinlegung

**Generalunternehmen für schlüsselfertiges Bauen**

- Wohnungsbauten und Hotels
- Kliniken und Altenpflegeheime
- Schulen, Sporthallen und öffentliche Gebäude
- Bürogebäude, Einkaufsmärkte und Industriegebäude

**Altus Bau GmbH** · Einsiedelstraße 47 · 23554 Lübeck  
Tel.: 0451/48 09 80 · Fax: 0451/4 80 98 - 199  
Internet: [www.altus-bau.de](http://www.altus-bau.de) · E-Mail: [info@altus-bau.de](mailto:info@altus-bau.de)

[Home](#) | [Soziales](#) | [Finanzen](#) | [Aktuelles](#) | [Politik](#) | [Wirtschaft](#) | [Kultur](#) | [Freizeit](#) | [Gesundheit](#) | [Sport](#) | [Panorama](#)

© 2014 Hamburg-im-Blick. All rights reserved.