

FÜR UNS IST ALLES DRIN

freu lin

BEAUTY

Jeden Tag schön geschminkt

Die neuen Kaschmir-Töne bringen auch blasse Haut ganz schnell zum Strahlen

SCHICKSAL

„Plötzlich war er spurlos verschwunden“

Eine Frau über das rätselhafte Ende ihrer Beziehung

TRAUMREISE

Insel-Hopping in der Karibik (gar nicht so teuer)

Diese Suppen machen glücklich

Rezeptideen – einfach, aber raffiniert



Die beste MODE für den WINTER

Herrlich warme PARKAS ab 70 Euro
Drei STIEFEL-TRENDS, auf die es jetzt ankommt
Looks für den JOB – elegant und bequem

Da steckt viel Liebe drin!

Geschenke zum Selbermachen

Vom Design-Tablett bis zum Luxus-Pulli – für alle, die uns am Herzen liegen

OMMM, VIERMAL ANDERS

Die Wurzeln des Yoga
reichen weit zurück.
Doch immer noch
entstehen neue Richtungen.
Unsere Autorin
hat die spannendsten
Entdeckungen getestet

Text: Michaela Rose
Illustration: Elizabeth Zambrano



Moonlight Yoga

WAS IST NEU DARAN? Die Übungen setzen auf Entspannung pur, um besser einschlafen zu können. Gerade für viel beschäftigte Menschen interessant, finde ich. Während bei den üblichen Yoga-Asanas die Muskeln gegen die Schwerkraft arbeiten, gibt man beim Moonlight Yoga sein Gewicht ganz an den Boden ab und verharrt minutenlang in den Positionen.

WIE FÜHLT ES SICH AN? Extrem entspannend. Besonders an stressigen Tagen habe ich die Übungen genossen, weil man sich total fallen lassen kann.

Das liegt auch daran, dass oft Kissen oder Yogablocke eingesetzt werden. Sie sollen den Körper „wie in einer Sänfte“ tragen, erklärt mir Patricia Thielemann, die Moonlight Yoga entwickelt hat.

FÜR WEN IST ES GEEIGNET? Für alle, die abends runterkommen möchten.

WO KANN ICH ES MACHEN? Moonlight-Klassen gibt es bei Spirit Yoga in Berlin und Aachen (spirit.yoga.de) oder als Audio-CD mit Übungs-Booklet („Spirit Yoga“, Patricia Thielemann, um 12 Euro).



Yoga Piano

WAS IST NEU DARAN? Die Livemusik. Bei Yoga Piano praktiziert man seine Asanas (Yoga-Stellungen), während der Berliner Yogalehrer und Musiker Andreas Loh die Klasse mit seinen Klavierkompositionen begleitet. Zu Beginn käftigen wir den Körper mit dynamischen Übungsabfolgen, in den anschließenden regenerativen Positionen verweilen wir einige Minuten, um jegliche Spannung aus dem Körper zu lassen.

WIE FÜHLT ES SICH AN? Richtig schön. Durch das bewusste Zuhören war ich mit meinen Gedanken und Gefühlen nur bei mir.

FÜR WEN IST ES GEEIGNET? Für alle, die sich mithilfe der Musik aus dem Alltag entführen lassen wollen.

WO KANN ICH ES MACHEN? Workshops finden europaweit statt. Außerdem gibt es eine DVD (um 20 Euro). Tourdaten und DVD unter andreasloh.com.

Slim-Yoga

WAS IST NEU DARAN? Slim-Yoga kombiniert östliche Bewegungen mit westlichem Ernährungswissen. Effektive Yoga-Übungen sowie gezieltes Atmen und Entspannen sollen den Stoffwechsel ankurbeln – und ungeliebte Pfunde verschwinden lassen. „Die Übungen formen die Figur, regen Fettverbrennung sowie Entgiftung an und lassen Heißhungerattacken oder Frustessen gar nicht erst aufkommen“, sagt die Yogalehrerin und Ernährungswissenschaftlerin Petra Orzech.

WIE FÜHLT ES SICH AN? Man bekommt tatsächlich ein neues Körper- und Ernährungsbewusstsein. Was ich besonders gut finde: Die Yoga-Übungen sind nicht nur auf Figurverbesserung abgestimmt, sondern man lernt auch viel über eine stoffwechselgerechte Ernährung.

FÜR WEN IST ES GEEIGNET? Für alle, die langfristig Gewicht loswerden wollen. Die Kombi aus Yoga, Ernährung und Detox soll die Wunschfigur auch dauerhaft erhalten.

WO KANN MAN ES MACHEN? Kurse gibt es ab 2014 auch in Deutschland, Infos unter slimyoga.de. Buch-Tipp: „Slim-Yoga. Schlank mit Yoga und gesunder Ernährung“ von Petra Orzech, inklusive DVD (GU, um 20 Euro).

Nivata Yoga

WAS IST NEU DARAN?

Nicht nur der Körper, sondern besonders Geist und Seele sollen hier gekräftigt werden. Nivata Yoga erweckt die traditionellen Übungsformen und die indischen Wurzeln zu neuem Leben. Der Stil nutzt einfache, aber effektive Körperhaltungen sowie Atemtechniken und Meditationen aus dem Tantra. In einer speziellen Klasse („Sadhana“) übt jeder in der Gruppe sein individuelles Programm.

WIE FÜHLT ES SICH AN?

Wunderbar sanft. Ich fand die Stunde ohne anstrengende Verrenkungen und schweißtreibendes Auspowern zur Abwechslung mal extrem wohltuend. Die Mitgründerin Katharina Middendorf erklärt ihre Methode so: „Im Fokus steht nicht die Choreografie oder die Energie, die wir

in unsere Muskulararbeit stecken, sondern die Energie, die in unserem Körper fließt.“

FÜR WEN IST ES GEEIGNET?

Für alle, die sich ihrer selbst mehr bewusst werden wollen und die Stille in sich finden möchten – das Sanskrit-Wort „Nivata“ bedeutet nämlich Stille. Im Gegensatz zu vielen modernen Yogastilen, die fließend praktiziert werden, spürt man bei Nivata-Yoga jeder einzelnen Asana kurz nach. So wird schon die Praxis zur Meditation. Das Ziel: mehr Raum zum Leben schaffen und das eigene Sein entdecken.

WO KANN MAN ES

MACHEN? Informationen zu Klassen und Workshops gibt es unter nivata.de, Nivata-Onlinekurse unter yogaeasy.de bzw. yogaraumonline.de.