healthy living

www.vital.de

vital

4 190287 302501 07

Juli 2011
2,50 €
Österreich 2,80 €
Schweiz 5,00 sfr
Belg./Lux 3,00 €
Frankreich 3,50 €
Griechenland 4,30 €
Italien 3,50 €
Spanien 3,50 €
Portugal (cont) 3,60 €
Slowenien 3,50 €
Slowakei 3,70 €

30 TOP-Cremes unter 30 Euro

- Anti-Aging für jeden Hauttyp
- Daran erkennen Sie gute Produkte
- Wann Sie mehr ausgeben sollten

Immer schön cool bleiben

Mit unseren Tipps kommen Sie im Sommer nicht ins Schwitzen

extra

Vater, Mutter, Kind – oder ganz anders

So bunt leben Familien heute

Köstliche Beerenkuchen

Das leichte Frucht-Vergnügen

Yoga zu zweit

Gemeinsamkeit macht stark

Denken Sie sich fit & glücklich

- Mit dem Geist die Gesundheit stärken
- Einfache Übungen für jeden Tag

Mit Diät-Coach unter www.vital-diaetcoach.de

KOMM MIR ENTGEGEN UND GIB MIR HALT

Gemeinsames Dehnen Stellen Sie sich mit gegrätschten Beinen nebeneinander. Die inneren Füße zeigen zum Partner, die äußeren Füße und die Hüften nach vorn. Beim Einatmen Arme auf Schulterhöhe heben. Beim Ausatmen Oberkörper zum Partner beugen. Untere Arme gehen zum inneren Bein, obere Arme greifen über dem Kopf den Arm des Partners. 5-mal gemeinsam langsam ein- und ausatmen und die Dehnung genießen. Beim nächsten Einatmen zurück nach oben kommen und die Seiten wechseln. 3-mal wiederholen.

Im Gleichklang mit dir

Typischer Alltag bei vielen Paaren: Jeder fährt auf seiner Spur, die Antennen füreinander eingeklappt. **Partner-Yoga** hilft, wieder zusammenzufinden. Das können Sie auch mit einer Freundin ausprobieren

Text **Christina Schmidt** Fotos **Veronika Faustmann** Produktion **Sabine Dahl**

Ohne unser Partner-Yoga hätten wir deutlich weniger Teller im Schrank", sagt Julian Middendorf mit Nachdruck. Seine Frau Katharina sieht das ähnlich: „An manchen Tagen endet einfach jedes Gespräch im Streit, weil man den anderen falsch versteht. Dann hilft uns gemeinsames Yoga, die Verbindung wiederherzustellen."

Die beiden Yogalehrer aus Berlin tun's nicht nur selbst, sie bieten ihr „nivata Partner-Yoga-Coaching" auch für andere Paare an. Das Ziel: konzentriert im Ich wieder lernen, das Wir zu spüren. Sich Aufmerksamkeit schenken, die Bedürfnisse des Partners wahrnehmen, Gemeinsamkeiten teilen – alle diese Wünsche werden aufgegriffen und in den Asanas zu zweit auf körperlicher Ebene spürbar gemacht.

Katharina und Julian zeigen Ihnen acht Übungen, die Sie in beliebiger Reihenfolge (auch einzeln) ausprobieren können. Schön wäre es, wenn Sie mit einer der Meditationen (Seite 28/29) beginnen und enden. Das gibt dem Ganzen einen sehr innigen Rahmen. Und ein guter Platz muss her: am Strand in der Abendsonne, auf der Terrasse bei Kerzenlicht – romantisch! (Info: www.nivata.de, Tel. 0 30/60 98 24 23, auch Yogalehrer-Ausbildung, Yogakurse und -wochenenden) ▸

Oft bringt Yoga mehr als Worte

WIR GEHÖREN ZUSAMMEN, OHNE UNS EINZUENGEN

Weich & stark im Rücken

Beide sitzen sich gegenüber, Beine grätschen und strecken (bzw. leicht beugen). Die Fußsohlen des einen berühren die Füße oder Unterschenkel des anderen. Oberkörper aufrecht halten (evtl. auf ein Kissen setzen). Atmen Sie gleichzeitig ein, dabei Arme auf Schulterhöhe seitlich strecken, Finger spreizen und Blickkontakt halten (1). Beim Ausatmen drehen sich beide nach links, die rechten Hände fassen die Oberarme. Linken Arm nach hinten strecken, Kopf dreht mit (2). Beim Einatmen zurück zur Mitte, Blickkontakt und zur anderen Seite wiederholen. 5-mal.

UNSERE GEGENSÄTZE EMPFINDEN WIR ALS BEREICHERUNG

Sich öffnen und hingeben im Wechsel

Setzen Sie sich Rücken an Rücken mit ausgestreckten Beinen. Beim gemeinsamen Einatmen Arme nach oben strecken. Beim Ausatmen beugt sich ein Partner langsam möglichst weit nach vorn zu seinen Beinen, greift seine Füße oder legt die Arme neben den Beinen ab. Der andere lehnt sich nach hinten und legt seinen Kopf auf den Rücken des Partners. 10-mal synchron ein- und ausatmen. Einatmen und wieder aufrichten, dabei Arme erneut nach oben strecken. Ausatmen, die Arme absenken, entspannen und wechseln. 3 Runden.

SCHRITT FÜR SCHRITT SPÜRE ICH DEINEN IMPULS UND VERSCHMELZE MIT DIR IN HARMONIE

Aktiviert die Nervenpunkte an den Füßen

Setzen Sie sich gegenüber, die gestreckten Beine hüftbreit spreizen. Die nackten Fußsohlen berühren sich. Hände hinter dem Po aufstellen, Finger zeigen nach hinten. Beim Einatmen den Impuls des Partners spüren und gemeinsam das rechte Bein anheben, beim Ausatmen wieder absenken. Dann andere Seite. 5-mal wiederholen.

GEMEINSAM SIND WIR STARK. WIR GEBEN UNS KRAFT UND VERTRAUEN

Stütze bei Hochs und Tiefs

Stellen Sie sich einander gegenüber, sodass die Arme gestreckt sind, wenn Sie die Schultern des Partners greifen. Beim gemeinsamen Einatmen machen Sie sich gerade, schauen sich tief in die Augen und stabilisieren sich für die Hocke. Beim Ausatmen langsam und synchron den Po absenken (1) – so tief wie möglich (2). Beim Einatmen konzentriert wieder aufrichten. Diese Übung im Zeitlupentempo 5-mal wiederholen.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 28

MEDITATION: UNSERE HERZEN ÖFFNEN SICH FÜREINANDER

Eine starke Verbindung Zur Herz-Meditation Rücken an Rücken in den Schneidersitz setzen. Die Handrücken liegen auf den Knien. Zeigefinger zum Daumenansatz einrollen, Mittel- und Ringfinger an die Daumenkuppe legen, kleine Finger strecken. Schließen Sie jetzt die Augen und atmen Sie synchron von den Händen aus in den Brustraum. 1 bis 5 Minuten lang.

MEDITATION: MEINE ENERGIE VERBINDET SICH MIT DEINER

Rechts gibt, links empfängt Für die Energie-Meditation setzen Sie sich vis-à-vis in den Schneidersitz. Die Rücken sind gerade, die linken Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf den eigenen linken Knien. Legen Sie jeweils Ihre rechte Hand auf die linke des Partners. Augen schließen und im Gleichtakt ruhig ein- und ausatmen. Zwischendurch mal die rechte Hand heben und das Energiefeld zwischen Ihrer und der Hand des Partners spüren. 1 bis 5 Minuten lang meditieren.

HAARE UND MAKE-UP Ischrak Nitschke/Blossom KLEIDUNG KATHARINA Hose: Hut&Berg, Top: Deha KLEIDUNG JULIAN Hose: Fruit of the Loom, Shirt: H&M

Zusammen atmen schafft wieder Nähe

GEMEINSAM MIT DIR ZU NEUEN HÖHEN

Balance macht Mut Sie stehen sich mit etwa einem halben Meter Abstand gegenüber. Die Fingerkuppen aneinanderlegen, die gebeugten Arme auf Herzhöhe halten. Schauen Sie sich in die Augen und strecken Sie Ihre Arme beim Einatmen nach oben, dabei auf die Zehenspitzen gehen. Beim Ausatmen Arme wieder auf Herzhöhe und die Fußsohlen auf den Boden absenken. 10-mal langsam wiederholen.