



Brigitte

10 Seiten
**BRILLEN
SPECIAL**
Passendes Make-up,
neue Modelle

DAS LEBEN IM
GRIFF? **Ja klar. Aber...**

Ein DOSSIER über die
Perfektionismusfälle

EXKLUSIV ZUM BESTELLEN
Kuschelige Homewear

Entspannt genießen mit Freunden
**Köstliche Raclette- und
Fondue-Rezepte**

AUF UNSEREM COVER
Hilmarie Schneider, 23,
Stuttgart

GESCHENKE
ZUM
**SELBER-
MACHEN**

BRIGITTE-Aktion
Diese Kinder
brauchen Ihre Hilfe

Das neue Mantra: Mehr Spaß!

*Der Sonnengruß langweilt Sie? Dann versuchen Sie es zur Abwechslung doch mal mit diesen **sechs Yoga-Trends***

Clubbing Yoga

Der Rhythmus, wo man mit muss

Feiern kann man nicht nur im Club, sondern jetzt auch auf der Matte. Yoga-Party-Vorreiter sind die Jivamuktis (gesprochen: Dschiwamucktis) aus New York. Ihr fröhlicher, schneller Revoluzzer-Stil wird zu Rockklassikern, Popsongs, Hiphop und Elektro-Sounds praktiziert – mit fließend choreografierten Asanas. Wird's anstrengend, motivieren die dröhnenden Beats aus den Lautsprechern, danach bringen uns indische Mantren oder tibetische Mönchsgesänge wieder auf die Erde.

Auch Stile wie Vinyasa Flow oder Power Yoga setzen auf die Macht der Musik und mixen den passenden Soundtrack zu Klassikern wie Sonnengruß und Shavasana. Für noch mehr Feier-Feeling sorgen Yoga-klassen mit Live-DJ, Live-Band oder Light-Show – diese Angebote heißen z.B. Night Flow, Nightflight oder JivaElektro. **Toll am Clubbing Yoga:** Dank der Musik schaltet der Kopf noch besser ab. Gleichzeitig folgen Bewegung und Atmung fast automatisch dem Rhythmus. Danach ist man vielleicht sogar ein wenig „high“ – wie nach einer durchtanzten Nacht.

Infos unter www.jivamuktiberlin.de oder www.jivamuktinyoga.de

Basic Yoga

Die sanfte Tour

Weniger Bodyshaping, mehr Souldtuning – beim Nivata- oder Yin-Yoga kehrt das Yoga zu seinen ruhigen indischen Wurzeln zurück. Dafür muss man allerdings nicht mehr wie früher stundenlang im Lotussitz sitzen und sich fragen, ob man jetzt eigentlich schon meditiert.

Nivata ist vor allem eins: egofrei – es geht darum, sich seiner selbst bewusst zu werden auf der Reise in ein neues, waches Zeitalter. Dafür arbeitet der innovative Stil mit einfachen Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen. Schweißtreibende Abfolgen oder waghalsige Verrenkungen sind nicht gefragt. Innovativ ist das Unterrichtskonzept: In der Sadhana Class übt jeder innerhalb der Gruppe sein individuelles Programm und bestimmt Intensität und Tempo selbst. Meditation ist auch beim Yin-Yoga inklusive: Die Asanas werden meist sitzend oder liegend bis zu zehn Minuten gehalten, Krafteinsatz ist dabei tabu. Yin-Yoga ist der ergänzende Gegenpol zu den meis-

ten modernen Stilen, die auf kraftvolles Üben und fließende Asana-Abfolgen – also aufs Yang – setzen. Die entspannte Praxis soll Bindegewebe und Faszien dehnen, die Gelenke geschmeidig halten und den Chi-Fluss im Körper verbessern. Wie bei einer Akupunktur werden außerdem die Meridiane des Körpers aktiviert.

Toll am Basic Yoga: Auch wenn es nicht ums Auspowern geht, halten die Übungen dennoch fit und gesund. Im Fokus steht dabei nicht die Energie, die wir in unsere Muskelarbeit stecken, sondern die, die durch unseren Körper fließt.

Infos unter www.nivata.de

Buch-Tipp: „Yin Yoga – Der sanfte Weg zur inneren Mitte“ von Stefanie Arend, Schirner-Verlag, 14,95 Euro

Yoga at home

Den eigenen Stil finden

Immer mehr Menschen rollen auch zu Hause ihre Matte aus. Und dafür gibt es jetzt ebenfalls Neues: Wer nicht die immer gleiche Sequenz absolvieren oder ständig dieselbe DVD nutzen möchte,

