

Ob Hatha- oder Power-Yoga – Yoga ist eine Lebenseinstellung, um sich rundum wohlfühlen.

Die ganzheitlichen Übungen wirken auf Körper und Geist gleichermaßen.



## Entspannt abnehmen

Mit einem Om zur Traumfigur? Yogalehrerin und Ökotrophologin Petra Orzech ([www.petra-orzech.de](http://www.petra-orzech.de)) weiß, wie das geht:



Dass Yoga entspannt und beruhigt, ist allgemein bekannt. Doch mit der alten indischen Lehre kann man den Körper auch festigen und Fett abbauen – insbesondere in Kombination mit einem Ernährungsprogramm. Slim-Yoga führt sanft und nachhaltig zur Wunschfigur. Spezielle Yoga-Übungen und ein 30-Tage-Ernährungsprogramm, regen die Fettverbrennung an und stärken die Muskulatur. Das Einzigartige an Yoga: Man verliert dabei nicht nur Fett, sondern stärkt gleichzeitig auch die Tiefenmuskulatur. Dadurch erhöht sich der Grundumsatz, also die Kalorienmenge, die man beim Nichtstun verbraucht. Slim-Yoga baut zudem das Stresshormon Cortisol ab. Das schützt vor Heißhunger und trägt langfristig zur Wunschfigur.



### BUCHTIPP

**Slim-Yoga – Schlank mit Yoga und gesunder Ernährung (19,99 Euro mit Übungs-DVD, Gräfe und Unzer Verlag)**



# Yoga

Mit Körper und Seele im Einklang



## Alles Yoga oder was?

Yoga ist individuell und vielseitig. Anfänger sollten sich nicht zu schnell auf einen Stil festlegen. Eine der häufigsten im Westen praktizierten Formen ist das Hatha-Yoga. Die Asanas (Körperübungen) und Atemtechniken stehen bei diesem Stil im Vordergrund. Iyengar-Yoga ist eine sehr kraftvolle, Ausdauer fördernde Übungsform, die ein Gespür für die richtige anatomische Ausrichtung des Körpers aufbaut. Kundalini-Yoga ist der spirituelle Zweig. Neben den Körperübungen geht es um Heiltechniken und Lebensführungslehren. Power-Yoga, eine amerikanische Variante, orientiert sich an den indischen Wurzeln, ist aber von den Erkenntnissen der Sportmedizin beeinflusst.





## Mein täglich Yoga

Das Leben lässt sich mit nur 15 Minuten Yoga am Tag ändern, weiß Schauspielerin und Yoga-Botschafterin Ursula Karven:

Wer sich jeden Tag eine Viertelstunde Zeit für sich selbst nimmt, geht ganz anders in den Tag. Das Leben arbeitet für einen und nicht gegen einen. Seit ich mir jeden Tag diese Zeit nehme, fühle ich mich stärker als jemals zuvor. Auf meiner DVD „Yoga Everyday“ gibt es für jeden Tag Übungen für einen anderen Körperbereich. So werden innerhalb einer Woche alle Körperregionen trainiert und gedehnt. Durch die Kräftigungs- und Entspannungsübungen haben wir die Chance, innere und äußere Balance zu erfahren. Und genau hier finden wir auch den Mut, Dinge zu verändern und ein neues Leben mit Bewegung zu beginnen.

## Yoga-Einmaleins

Um Yoga zu machen, braucht man nicht viel. Ein paar Regeln sollten jedoch beachtet werden, meint Yoga-Expertin Anna Trökes ([www.prana-yogaschule.de](http://www.prana-yogaschule.de)):

Mit Yoga können die Rücken- und Bauchmuskeln gestärkt werden. Die Körperhaltung verbessert sich und die Wirbelsäule wird beweglicher. Um den optimalen Trainingseffekt zu erzielen, sollten aber vor allem Anfänger einige Regeln beachten:

Gründliches Aufwärmen ist Pflicht! Der Schwierigkeitsgrad der Übungen sollte langsam gesteigert werden. Speziell Vor- und Rückbeugen sollten gut vorbereitet werden, z. B. mit Drehübungen. Zudem sollten bei diesen Übungen die Knie leicht gebeugt sein – das schützt den unteren Rücken. Alle Bewegungen sollten sanft und fließend ausgeführt werden – ruckhafte Bewegungen und unkontrollierte Sprünge können mehr schaden als nützen! Lieber regelmäßige, nicht aber übermäßige Bewegung: Täglich wenige Minuten zu üben ist sinnvoller, als sich ein Mal pro Woche auszupeinern.



## Auf der Matte!

Für einen sicheren Stand sollte immer eine rutschfeste Unterlage benutzt werden. Yoga-Matten gibt es aus verschiedenen Materialien. Das Standardmaß liegt bei 1,80 x 60 Meter.

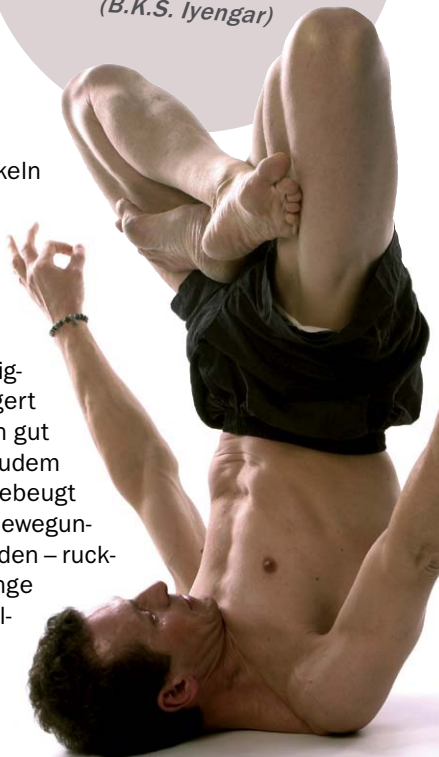
## Jederzeit und überall

YogaEasy.de ist das erste deutschsprachige Online-Portal für alle, die Yoga lernen oder ihre Yoga-Übungspraxis vertiefen möchten. Für einen Monatsbeitrag ab 15 Euro steht Abonnementen eine große Auswahl an professionellen Yoga-Unterrichtsvideos zur Verfügung.

**Tipp:** Für die Leser von *Gesunde Medizin* gibt es für 14 Tage eine **Gratis-Mitgliedschaft** unter dem Link [www.yogaeasy.de/gesundemedizin](http://www.yogaeasy.de/gesundemedizin)

YOGA IST DER GOLDENE SCHLÜSSEL, DER DAS TOR ZU FRIEDEN, RUHE UND FREUDE ÖFFNET.

(B.K.S. Iyengar)



ANZEIGE

# Unser PLUS für die Gelenke!



Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt!

## CH Alpha PLUS

### Das Trink-Kollagen mit Hagebutte. Plus Vitamin C

- ✓ fördert die Beweglichkeit
- ✓ unterstützt die Gelenke
- ✓ angenehmer Geschmack
- ✓ nur 1 x täglich

Jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich!

30 Trinkampullen  
PZN 5005597



**Ja, ich möchte eine kostenlose Trinkampulle zum Testen!**

Name

Straße

PLZ, Ort

E-Mail (falls Newsletter gewünscht)



Coupon ausschneiden und einsenden an:  
**QUIRIS® Healthcare**  
Am Kreuzkamp 5-7, 33334 Gütersloh

[www.ch-alpha.de](http://www.ch-alpha.de)