

## Süße Cookie-Clutch mit Wow-Effekt

**Achtung, 12-Uhr-Loch!** Falls Sie gerade Appetit auf crunchige Kekse haben, könnten Sie bei diesem schicken Accessoire regelrecht die Fassung verlieren. Und noch dazu der Versuchung widerstehen, kräftig zubeißen! Diese süße Cookie-Portfolio-Tasche in Rosé (ca. 17 €) von Bershka wird garantiert zu Ihrem Lieblings-Teil. Damit sind Ihnen auf der Straße jede Menge neidische Blicke sicher! Aber was soll's – diese Clutch ist es wert, nicht zu Hause im Küchenschrank versteckt, sondern selbstbewusst ausgeführt zu werden. Denn die in Designer-Kreisen auch „Eat Bags“ genannten Hingucker sind aktuell die absoluten Renner. Ob mit Cornflakes-, Milchtüten- oder Coffee-to-go-Motiv – sie sind einfach zuckersüß! Weitere Infos unter [www.berhka.com](http://www.berhka.com).

## Poppige Salz- und Pfeffermühle mit Pfiff



**Ein kleiner Bauchansatz ist gar nicht so schlimm,** dachten sich wohl die Designer dieser drolligen Salz- und Pfeffermühlen aus der „Look Touch Taste“-Linie (je ca. 28 €) von Finum – und geizten auch nicht mit Farbe. Ein Blickfang für jeden Genussmenschen, der seine Lieben mit einem grandiosen Essen und liebevoller Deko verwöhnen möchte. Und die absolute Innovation für Gourmets – von ihnen wurde die Serie mit dem Interior Innovation Award 2014, einem der renommiertesten Designpreise der Welt, ausgezeichnet. Bestellungen unter [www.amazon.de](http://www.amazon.de).

### RUHEPHASE

Der Lotossitz fördert eine aufrechte Haltung und stärkt die Rückenmuskeln



## MIT YOGA ZUR WORK-LIFE-BALANCE

# Raus aus der täglichen Stressfalle!

**ERNÄHRUNG & SPORT** Mit diesen leckeren Rezepten und Asanas entspannen Sie: **1** Mediterrane Tofubrätlinge **2** Selleriesalat „Waldorf“ **3** Das „Dreieck“ stärkt den Nacken **4** Beruhigend: der „regenerative Schulterstand“ **5** Der „Frosch“ regt den Kreislauf an



**N**imm dir täglich fünf Minuten Zeit für dich“, rät uns Petra Orzech (47) mit ihrem neuen Anti-Stress-Yoga. Die Ernährungswissenschaftlerin hat ihre Lieblingsübungen und -rezepte (für Veganer geeignet) in eine Kartenbox gepackt, die uns fit für den Alltag macht – ergänzt mit leckeren Koch-Ideen und Gesundheits-Tipps.

● **Und so funktioniert's:** Entspannt in den Morgen starten – das sollte künftig zu Ihrem Lebensmotto werden. Beugen Sie dem Stress vor: Einfach nach dem Zufallsprinzip aus dem Karten-Stapel eine Asana-Übung ziehen – und los geht's.

● **Perfekte Übung:** Ist es der „Frosch“ (5) geworden? Nun, er

bringt Ihren Kreislauf ordentlich in Schwung. Auf den Zehen in die Hocke gehen, die Finger berühren den Boden, Blick nach vorn richten. Einatmen, die Beine strecken, den Po nach oben schieben – die Fersen bleiben in der Luft. Ausatmen und langsam in die Hocke zurückfinden.

● **Rezepte fürs Ich:** „Yoga und Ernährung gehören zusammen“, sagt die Wahl-Züricherin. „Denn bei Stress ernährt man sich oft ungesund. Die Folge: Es wird mehr Cortisol ausgeschüttet, das Knochen und Immunsystem angreift.“ Bauen Sie frisches Gemüse in Ihren

Ernährungsplan ein und bereichern Sie ihn mit Yoga-Übungen.

● **Der Gesundheit zuliebe:** Durch feste Rituale – wie jeden Morgen ein Asana – be-

kommen Sie ein neues Körpergefühl und erkennen Stress, noch bevor er entsteht. Nach der Übung „Dreieck“ (3) ist zum Beispiel ein frischer Waldorf-Selleriesalat (2) die ideale Belohnung – mit nur 415 kcal pro Portion. Wer's wie die Fleischesser gern deftig mag, brutzelt sich ein Rinderfilet mit Austernpilzen (nur 334 kcal) – ideal, um es nach einer Gleichgewichtsübung für Fortgeschrittene wie den „Adler“ zu verputzen.



◀ **EXPERTIN** Petra Orzech arbeitet seit 2008 als Yoga-Lehrerin und praktiziert diese Lehre selbst seit 27 Jahren. Die in Zürich lebende Journalistin ist auch als Autorin erfolgreich: „Anti-Stress-Yoga. Kartenbox mit 18 Rezepten und 56 Asanas“ (systemed, 14,99 €)