

yoga

aktuell

Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,70



NEU: DOSSIER

Haben oder Sein:

Interview mit Eugen Drewermann

Krise & Angst:

Ängste - wo sie uns helfen,
wie sie uns schaden

Börse & Spiritualität:

Die Börse als Übungsfeld
für Yoga & Achtsamkeit

Krisensicheres Bewusstsein:

Nachhaltige spirituelle
Praxis für innere Balance

ERNÄHRUNG

Früchte: So schmeckt
der Sommer

CHI YOGA FLOW

Sommer: Ausdehnung,
Expansion, Intensität

ASANA-WORKSHOP

Kurmasana: Schätze
aus der Tiefe bergen

AYURVEDA & BEZIEHUNGEN

Welcher Partner
passt zu mir?

MEDITATION

Meditieren lernen
Schritt für Schritt

KRISENMANAGEMENT:

SO ÜBERWINDE ICH MEINE ANGST



FitFlops

Produkte

Ein Workout, das wie von selbst läuft.
Die FitFlops vereinen entspannte Sommermode mit Training für die Figur

Bei der Devise „Laufen Sie sich fit“ denken die meisten wahrscheinlich an einen täglichen Halbmarathon, mindestens aber an unzählige Walking-Kilometer. Bei FlipFlops hingegen denkt man weniger an Fitness als an Strand oder einen legeren Bummel zum nächsten Eiscafé. Was würden Sie sagen, wenn man Ihnen pünktlich zum Sommerbeginn erzählen würde, dass man sich mit FlipFlops super in Form bringen und effektiv die Silhouette formen kann, ganz ohne dabei aus der Puste zu kommen? Mit Ihrem mehr als skeptischen Blick hätten Sie ein bisschen Recht, denn mit gewöhnlichen FlipFlops würde das wohl in der Tat schwierig werden. Mit den FITFlops hingegen soll es funktionieren. Die in England konzipierte und kürzlich auch schon im Trends setzenden Hollywood gesichtete Spezial-Version des beliebten Sommerschuhwerks ist so beschaffen, dass sie mit jedem Schritt die Beine trainiert. Die FitFlops haben eine besondere Mittelsohle, die unterschiedliche Härtegrade in den Bereichen Ferse, Mittelfuß und Zehen aufweist. Diese Sohle stimuliert die Muskulatur in Beinen, Gesäß und Rücken

und erfordert bis zu 15% mehr Energie als beim Gehen normalerweise aufgewendet werden muss (und obwohl das nach Anstrengung klingt, ist das Laufen in den äußerst bequemen Schuhen wie wir selbst getestet haben sehr angenehm!). Dass die Gesäßmuskulatur durch die FitFlops mehr als durch andere Schuhe angeregt wird, ist sogar mittels klinischer Tests erwiesen. Zudem bekommt der Hersteller nach eigenen Angaben vielerlei positives Feedback von Kunden, die z.B. eine Verbesserung ihrer Haltung sowie Linderung von Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden oder Fersensporn mit den FitFlops in Verbindung bringen. FitFlops sind übrigens nur für das Gehen konstruiert worden und werden nicht fürs Jogging empfohlen – macht ja nichts, denn mit den FitFlops können Sie offenbar bereits den oben erwähnten Gang zur nächstgelegenen Eisdiele als Workout deklarieren. Für die modische Abwechslung gibt es die FitFlops in verschiedenen Designs von sportlich bis glamourös. Inzwischen sind auch Modelle ohne Zehenriemchen, Clogs und geschlossene Schuhe mit der gleichen zum Patent angemeldeten Spezialsohle auf dem Markt. ■

Mehr Info: www.fitx2.de



Produkte

Nierenwärmer mit Stil

„Kidneykaren“ wärmt die Nieren und macht jede Mode mit

Sie liegen in Shavasana und sanft will die Stimme der Yogalehrerin Sie in die Entspannung führen, doch Ihre Gedanken haften sich an den Nieren fest, die sich selbst nach gut durchwärmender Yogastunde mal wieder eisig kalt anfühlen. Ein vertrautes Szenario für Sie? Gerade Frauen kennen das Problem, im Nierenbereich oft unangenehme Kälte zu fühlen und zwar unabhängig von der Außentemperatur. Modische Abhilfe schafft „Kidneykaren“, ein breites elastisches Wollband, das man bequem über genau die Körperpartie ziehen kann, in der man verstärkt Wärme braucht. Dabei sieht dieses praktische Kleidungsstück (oder sollte man besser sagen: Kleidungsergänzungsstück?) auch noch unverschämt gut aus. So kann man etwa den gerade äußerst angesagten Lagen-Look erzielen, wenn man „Kidneykaren“ unter einem kürzeren T-Shirt trägt. Auch über dem Shirt macht sich der schlauchartige, nahtlose Nierenwärmer gut, denn hier betont er vorteilhaft die Taille. Vielseitig kombinierbar und in unterschiedlichen Farben erhältlich ist „Kidneykaren“ fast schon ein neues Must Have – ob für die Yogastunde oder jede andere Gelegenheit. ■

Bezugsquelle: www.yogishop.com