

Sonderheft

SWIMMARE

Yoga

YOGA FÜR LÄUFER

Durch welche Asanas man Ausdauer, Laufstil und Atmung verbessert

WELCHE RICHTUNG PASST ZU IHNEN?

Sportlich oder spirituell?
Auspowern oder runterkommen?

„Endlich kann ich's!“
Knifflige Asanas – und wie man sie schneller hinbekommt

Top-Figur,
super Haare,
Wahnsinns-Haut!
Wie Yoga uns ganz schnell
so viel schöner macht.
Plus: Vorher-Nachher-
Foto-Beweis

ERST SCHÄMEN, DANN SHANTI

Vom großen Glück,
Chanten, Atmen
und seinen Lehrer
liebzugewinnen

Yoga für zu Hause

ANUSARA, JIVAMUKTI, IYENGAR & CO.:

Die besten Übungen aus den populärsten Yoga-Richtungen zum Nachmachen!

PLUS Wissen • Reisen • Leichte Rezepte • Fashion

Lehrreich und
lecker Auch Koch-
kurse gehören
zum Programm



Lodge am Lake
Das Resort
besteht aus
acht exklusiven
Luxus-Suiten



Neu- seeland

„**ARO HÄ**“ Auf der Südinsel, rund 40 Auto-Minuten von Queenstown, hoch über dem Lake Wakatipu, versteckt sich dieses außergewöhnliche Wellness-Retreat mitten in der Natur. Nachhaltigkeit steht auch im Fokus: von der Architektur über die eigene Energiegewinnung (Solarstrom und Wasserkraft) bis hin zum Obst und Gemüse aus dem heimischen Garten. **YOGA** Resort-Gründer und Yogi Damian Chaparro gibt hier Vinyasa-Kurse, das Programm wird kombiniert mit Meditation und täglichen therapeutischen Massagen, Wanderungen in den neuseeländischen Alpen und Krafttraining. Das Tüpfelchen auf dem *i* bildet die vegetarische Detox-Küche. Eine Woche all inclusive kostet ab 3.687€, aro-ha.com



Verführerisch Veggie-
Pudding mit Chia-Samen

„Aro Hä“ vereint
Design &
Umweltver-
träglichkeit,
Gesundheit
& Fitness

QUEENSTOWN

Atemberaubend
Bei diesem Ausblick
bleibt einem schon
mal der Atem weg

