



Kommen Sie mit ELLE in den Garten Eden:
ins "Hilton Resort & Spa" auf den
Malediven. Schalten Sie ab und laden Sie Ihre
Batterien auf – mit unserem Yogalehrer
Dr. Patrick Broome. Sie haben es sich verdient!

Yoga im Paradies

Babys können es tausendmal besser als wir: Atmen. Völlig natürlich lassen sie die Luft tief und ruhig in den Bauch strömen. Wir verlieren unser Leben lang, auf die Signale unseres Körpers zu achten. Die Folge: Wir atmen zu kurz, zu hastig, zu flach. Nebeneffekt: Man fühlt sich schlapp, müde und gestresst. Und nimmt überhaupt nicht wahr, dass man 14- bis 20-mal pro Minute ein- und ausatmet. Und genauso oft die Chance verpasst, sich etwas richtig Gutes zu tun.

Mit ELLE können Sie das ändern. Wenn Sie die Kraft Ihres Atems und Körpers wiederentdecken und damit Ihre Akkus aufladen möchten, bietet Ihnen ELLE eine einmalige Chance: das exklusive einwöchige Seminar "Vitales Stress-Management" auf den Malediven. Neben den Entspannungs- und Atemübungen steht täglich Yoga auf dem Programm. Dr. Patrick Broome, Diplompsychologe und Yogalehrer, gründete 2003 zusammen mit Gabriela Bozic in München das Jivamukti Yoga Center. Er wird Sie in Technik und Philosophie einführen. Die Besonderheit des Jivamukti-Yogas, das Stars wie Madonna und Sting begeistert, liegt im dynamischen, beinahe tänzerischen Bewegungsablauf. Der ganze Organismus wacht auf, Glückshormone werden ausgeschüttet. Und die Atemkunst des Yogas, besonders die Ujjayi-Technik, sorgt für tiefe Entspannung.

Ergänzend zum Yogaunterricht bietet Patrick Broome ein Mentaltraining an. Er geht auf die psychologischen Ursachen von Stress ein und gibt Anleitungen, wie man sich von negativen Denkmustern löst und zu mehr persönlicher Zufriedenheit gelangt.

HOT
HIGHLIGHTS ON TOUR

Abgerundet wird das ganzheitliche Programm durch praktische Ratschläge für eine gesunde Ernährung. Um den Alltag komplett auszublenden und die Erholung perfekt zu machen, haben wir eine Traumkulisse für das ELLE-HOT ausgewählt: das Hilton Maledives Resort & Spa, das auf den Zwillinginseln Rangali und Rangalifinolhu liegt. Die luxuriöse Sechsstern-Anlage bietet Entspannung auf höchstem Niveau in vollkommener Harmonie mit der Natur. Die neuen Beachvillen und die klimatisierten Over-Water-Villen stehen entweder am Strand oder auf Stelzen im glasklaren Wasser des Indischen Ozeans. Von der eigenen Sonnenterrasse kann man direkt zum Schwimmen und Schnorcheln in die türkisfarbene Lagune abtauchen.

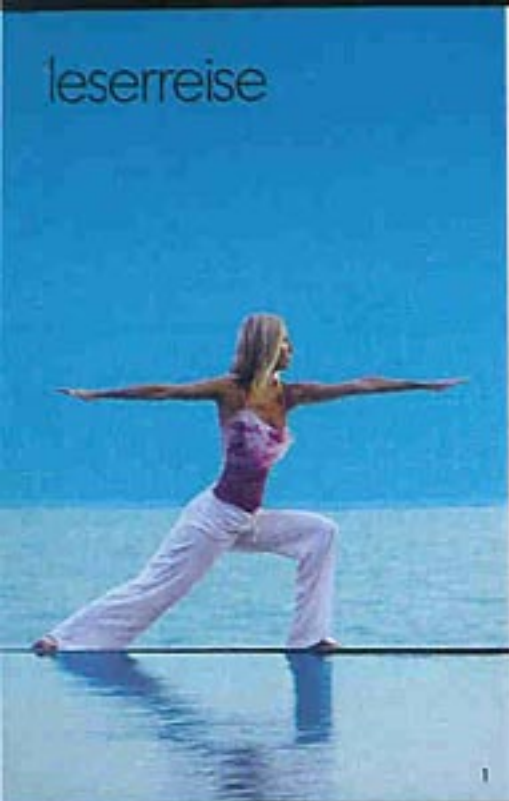
Extrastreichleinheiten gibt es im neu eröffneten "Spa Village", einem in sich geschlossenen Over-Water-Resort. Mit Beauty-Spa und neun Behandlungsräumen, einem eigenen Restaurant, das hervorragende Spa-Küche für Gourmets anbietet, und 21 ins Wasser gebauten Villen. Das Spa arbeitet nach einem ganzheitlichen Konzept, das die Wirkung der vier Naturelemente Wasser, Luft, Erde und Feuer berücksichtigt. Von der Algenpackung bis zur Thaimassage – für jeden Gast wird ein individuelles Programm erstellt, das genau seinen Bedürfnissen entspricht.

Wer beim Schnorcheln oder Tauchen noch nicht genug bunte Fische gesehen hat, isst im "Ithaa" (das heißt "Perle" in der Landessprache), dem ersten vollverglasten Unterwasserrestaurant der Welt. Wo man wie in einem riesigen Aquarium sechs Meter unter der Meeresoberfläche mitten im Korallenriff sitzt, entspannt die europäisch-maledivische Fusion Küche genießt und ganz frei atmet. Warum Atmen nicht nur selbstverständlich, sondern wichtig ist? Es handelt sich um einen komplexen



1. Der ideale Ort zum Abschalten: das "Hilton Maledives Resort & Spa".
2. Wellness im Meer: Das "Over-Water Spa" ist auf Stelzen ins Wasser gebaut. Durch den Glasboden lässt sich die Unterwasserwelt beobachten.
3. Exklusives Robinson-Feeling: "Deluxe Beach Villa" mit Pool.
4. Experte für mentale und körperliche Entspannung: Dr. Patrick Broome





1. Entspannter Start in den Tag: Yoga am Strand. 2. Luxus pur: die "Sunset Water Villa" mit Marmorboden und Kingsize-Bett. 3. Paradies für Schnorchler und Taucher: die kristallklare Lagune mit weißem Puderzuckerstrand



Anmeldung und Details

Das ELLE-HOT "Vitales Stress-Management" mit dem Diplompsychologen und Yogalehrer Dr. Patrick Broome findet vom 18. bis 25. April 2005 im "Hilton Maldives Resort & Spa" (sechs Sterne) auf den Malediven statt. Kosten: ein **Superpreis von 1700 Euro**. Inbegriffen sind folgende Leistungen: Flug München – Male – München mit Qatar Airways in der Economy-Class, Transfer mit dem Wasserflugzeug zum Hotel (Dauer: 35 Minuten), sechs Übernachtungen in einer Beachvilla (gegen 750 Euro Aufpreis in einer "Spa Water Villa") mit vege-

tarischer Vollpension (Spa-Cuisine) ohne Getränke. Außerdem inklusive: "Vitales Stress-Management"-Programm, das heißt täglich vormittags Yogaunterricht (zwei Stunden, keine Vorkenntnisse nötig), nachmittags abwechselnd Entspannungübungen, Mentaltraining, Tipps zur Stressbewältigung und gesunden Ernährung sowie Meditation. Zusätzlich erhält jede Teilnehmerin eine exklusive Beautybehandlung. Anmeldung bitte schriftlich an: Redaktion ELLE, Stichwort: ELLE-HOT Maldiven, z. Hd. Jutta Kopp, Arabellastr. 23, 81925 München.

Einsendeschluss: 15. Februar 2005. Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie Bestätigung, Programm und Rechnung. Die Zahl der Teilnehmer ist limitiert. Bei Überbuchung entscheidet das Los (Rechtsweg ausgeschlossen). Bei Fragen hilft: Jutta Kopp, Tel. 089/92 50-21 03. Übrigens: Wer zu einem anderen Zeitpunkt in das "Hilton Maldives Resort & Spa" reisen möchte, kann unter der kostenfreien Telefonnummer 0800/44 45 86 67 buchen. Preis pro Übernachtung in einer "Spa Water Villa" (pro Person im DZ mit VP): ab 520 Dollar (inklusive täglicher Massage).

Vorgang: Der Sauerstoff aus der Luft wird in die Lunge befördert, wo er ins Blut aufgenommen wird. Mit dem Ausatmen wird das Abfallprodukt Kohlendioxid abtransportiert. Wer bewusst tief atmet, versorgt die Körperzellen optimal mit dem Energielieferanten Sauerstoff. "Dadurch wird der Kreislauf ange-regt, die Durchblutung der inneren Organe verstärkt und die Zellre-generation aktiviert", erklärt Dr. Patrick Broome. "Man entwickelt nicht nur ein besseres Gefühl für sich und seinen Organismus, sondern steigert auch seine Widerstandskraft gegen Krankheiten" sagt der Experte. Verspannungen lösen sich, was hilfreich bei Kopf- und Rückenschmerzen sowie Schlafstörungen sein kann.

Auch die geistige Fitness profitiert von der inneren Sauerstoffäusche: Das Gehirn wird stärker durchblutet, die Konzentration erhöht und die Sinneswahrnehmung geschärft. Zugleich fühlt man sich entspannter und reagiert gelassener auf Stress und Hektik im Alltag. Also tief einatmen! Und zwar so: Die Luft durch die Nase in den ganzen Körper ziehen – in Brustkorb und Bauch bis zum Beckenboden, dann durch die Nase wieder entweichen lassen. Die tiefe Atmung klopft beim Gähnen, Seufzen und Räkeln wie von selbst.

Es gilt: immer mit der Ruhe. Durch beide Nasenlöcher langsam ein- und ausatmen. Man sollte den Durchgang der eingesogenen Luft in der Gaumenhöhle spüren und auch hören. Ein Geräusch wie sanftes Meeresrauschen entsteht im eigenen Kopf. So einfach können Sie den Indischen Ozean mit nach Hause nehmen. **BARBARA HUBER**

HOT
HIGHLIGHTS ON TOUR