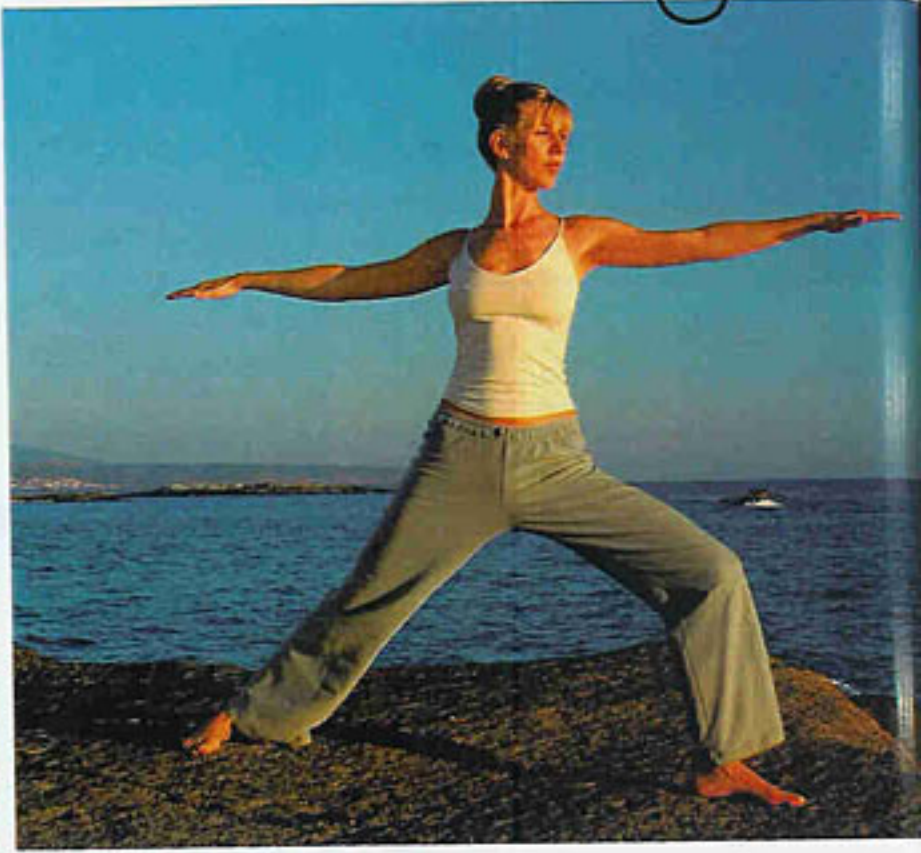


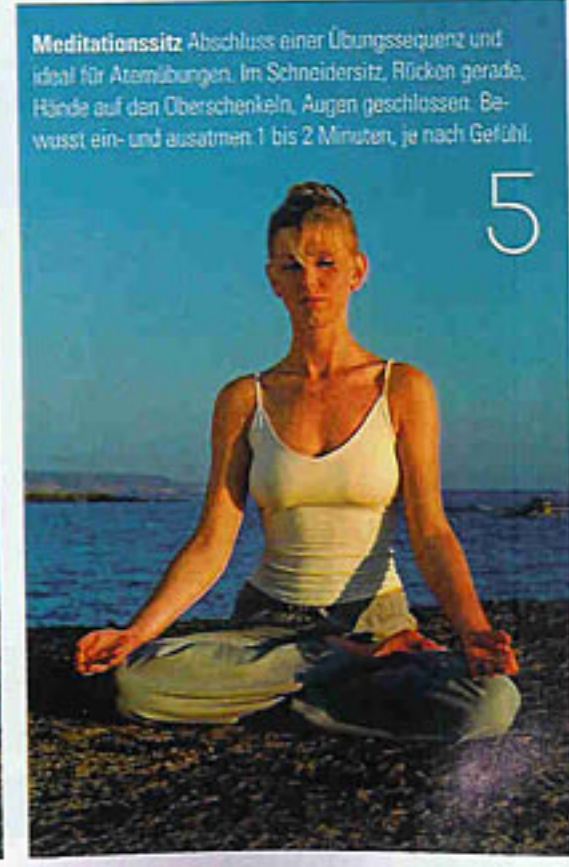
yoga für Einsteiger



1
Heldin 1 Aufrecht hin-
 stellen, mit dem rechten
 Bein einen Ausfallschritt
 nach hinten machen,
 linkes Knie beugen. Beim
 Einatmen Arme über den
 Kopf heben, Handflächen
 zusammen. 2- bis 3-mal
 ein- und ausatmen, dann
 zur anderen Seite
 wiederholen.



4
Der Baum Aufrecht hin-
 stellen, rechtes Knie
 beugen, Fußsohle an die
 Innenseite des linken
 Oberschenkels legen. Hände
 wie zum Gebet vor dem
 Brustkorb. 2- bis 3-mal tief
 ein- und ausatmen,
 dann mit dem anderen
 Bein wiederholen.



Meditationssitz Abschluss einer Übungssequenz und
 ideal für Atemübungen. Im Schneidersitz, Rücken gerade,
 Hände auf den Oberschenkeln, Augen geschlossen. Be-
 wusst ein- und ausatmen 1 bis 2 Minuten, je nach Gefühl.

5



**Zum Bestellen:
 Gratis-
 Yoga-CD-ROM**
 Toll als Einstieg: unsere Yoga-
 CD-ROM mit super Übungen
 zum Nachmachen – inklusive
 dem bekannten Sonnen-
 gruß. Falls auf Ihrer Freundin
 die Yoga-CD-ROM fehlt,
 können Sie diese unter der
 Tel. 01 37/6669070 (0,24 Euro/
 Anruf) nachbestellen.

Wir zeigen Ihnen die besten Grundübungen. Schritt für Schritt. Auf unserer Gratis-CD-ROM, auf DVD – und hier

2

Holdin 2 Breite Grätsche. Linken Fuß um 90 Grad nach außen, rechten um 45 Grad nach innen drehen. Beim Einatmen Arme in Schulterhöhe heben, beim Ausatmen linkes Knie beugen. Mehrere Atemzüge so verharren, dann zur anderen Seite wechseln.



3

Das Dreieck Breite Grätsche, linker Fuß zeigt zur Seite. Arme in Schulterhöhe heben. Nun gleichzeitig linken Arm ans linke Bein strecken, rechten nach oben heben. Relativ und tief abwärts verweilen, dann zur anderen Seite.

Ein drahtiger Körper mit fein modellierten Muskeln, eine charismatische Ausstrahlung, Seelenbalsam, Entspannung: Yoga, die 7000 Jahre alte indische Kunst, Körper und Seele in Balance zu bringen, ist eine der wirksamsten Schönheitsstrategien. Darum hat Freundin exklusiv für ihre Leserinnen eine Yoga-DVD aufgenommen: Auf Sardinien, an einem der schönsten Strände Europas, zeigen ein Team um den Schauspieler und passionierten Yoga-Fan Ralf Bauer (Foto unten) und Gabriela Bozic, Leiterin des Jivamukti Yoga Centers in München (Fotos oben und links), 18 Yoga-Übungen, so genannte Asanas. Zusammengestellt wurden die vier Programme von der Yogalehrerin Claudia Suermann: Die ersten drei Programme sind in unterschiedliche Trainingsintensitäten und -längen unterteilt und dauern insgesamt rund 50 Minuten. Danach folgt ein Kurzprogramm (inkl. des bekannten Sonnengrüßes), das auch mal zwischendurch gemacht werden kann. Im Bonusteil „Atem & Medita-

tion“ wird die Atemübung gezeigt, mit der eine Yoga-Sequenz üblicherweise endet. Einfach die DVD in den DVD-Player oder Computer einlegen – schon geht's los: Jede Asana wird genau gezeigt und von Ralf Bauer beschrieben. Wenn's doch mal zu schnell war, die Repeat-Taste drücken. Untermalt ist das Ganze mit entspannender Musik. Die DVD gibt's im Handel zu kaufen oder kann im Internet bestellt werden (siehe unten). Auf unserer Gratis-CD-ROM finden Sie schon mal eine Kurzversion der DVD: die wichtigsten Übungen zum Reinschnuppern. **Und zusätzlich** verlost Evian eine 7-tägige Wellnessreise in den Robinson-Club „Cala Serena“ auf Mallorca (Infos S. 118).



Noch mehr Yoga

gibt's auf der Freundin-Yoga-DVD. Gezeigt werden vier Programme: drei für Anfänger bis Fortgeschrittene und ein Kurzprogramm mit Sonnengruß. Plus ein Atem- & Meditationspart. Für 14,99 Euro ab 6.9.04 im Handel oder unter www.freundin-yoga.de

