

Blick am Abend

Top 5 Mode

Zeit zum Entspannen

BEWEGUNG → Yoga ist nicht einfach Sport, sondern entspannt und vereint Körper, Seele und Geist. Mit diesen Top 5 machts noch mehr Spass.

Die Ursprünge von Yoga sind vor über 2000 Jahren in Indien zu suchen. Was mit bewusstem Atmen begann, hat sich heute zu einem Lifestyle, ja einem regelrechten Trend entwickelt. Von David Beckham über Lady Gaga bis zu Bill Clinton, **Promis schwören auf die indische, philosophische und religiöse Lehre und deren geistigen und körperlichen Asanas (Übungen).**

Egal, ob man nur sporadisch an Workshops teilnimmt oder sich ganz der

indischen Lehre verschrieben hat, Yoga ist gut für Körper und Seele. Wichtig ist aber bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit erlaubt und eine passende Matte für die Übungen. Ein Lavendelkissen bringt bei Shavasana (Totenstellung) zusätzliche Entspannung.

Für alle, die Yoga gerne einmal ausprobieren möchten: **Am 31. August ab 10 Uhr finden auf der Rennbahn in Oerlikon gratis Yoga-Sessions statt.** Infos gibts auf www.yogastore.ch. **dzh**



Locker Pullover vom Schweizer Label Lola Fried. **Gibts im Lola-Fried-laden in Zürich für 89 Fr.**



Entspannend Lavendel-Augenkissen sorgt für Entspannung. **32.90 Fr. bei yoga-artikel.ch**



Haltend Sport-BH. **Von Nike, für 44.90 Fr. bei Sportbox.ch**

Weich Bei der Matte ist eine gute Beratung entscheidend. **Matte von Lolo, 79 Fr. bei www.yogastore.ch**



Bequem Graue Hose in 3/4-Länge. **Von Lolo, bei Athletik.com, 88.90 Fr.**