

Hormon- Yoga in Heiligendamm

An Frauen auch ohne Yoga-Erfahrung wendet sich der Hormonyogakurs im Grand Hotel Heiligendamm mit Monika Schostak, Fachbuchautorin und Yoga-Lehrerin. Das historische Kurhaus liegt direkt am Ostseestrand unweit der Hansestadt Rostock. **Die Kurse dienen Frauen vor oder in den Wechseljahren und Frauen mit Kinderwunsch zur positiven Beeinflussung des Hormonhaushaltes.**

Bestandteil des Kurses, der vom 19. bis 22. März 2014 stattfindet, ist ein umfangreiches Anti-Stress-Programm. Ergänzend vermitteln Seminare den Umgang mit richtiger Ernährung, die ebenso wichtig für die hormonelle Balance ist. Die Kosten für täglichen Yogaunterricht, Übernachtung, Frühstück, Abendessen, die Nutzung des Heiligendamm-Spa sowie Kursheft und Übungs-CD liegen bei 870 Euro p.P. im DZ. Mehr Yoga-Reisen finden Sie unter www.yogatravel-friends.de

Übrigens: Fitnessexpertin Gabi Fastner gibt im active woman-Special auf S. 48 auch Tipps zum Abnehmen!



Foto: twinkl/pixelio.de

Cool mit Bambus.

In Japan gilt Wasser als Energiespender, der Körper und Seele belebt. Besonders nach dem Sport kann Wasser den erschöpften Körper revitalisieren. Ganz neu von Rituals gibt es jetzt das Unisex Cool Spray – ein Antitranspirantspray, das 24 Stunden schützt und für ein Dufterlebnis mit Frischegefühl sorgt. Durch die pflegenden Eigenschaften von organischem Bambus wird die Haut nach dem Sport geschont. 150 ml, ca. 8 Euro.



SCHON GEWUSST?

Die Zahl der **Sportmuffel** in Deutschland steigt: Gerade einmal **46 %** aller Bundesbürger treiben regelmäßig Sport, so die diesjährige Studie „Beweg Dich, Deutschland!“ der Techniker Krankenkasse. Vor sechs Jahren waren die Freizeitsportler noch in der Überzahl. Das schlechte Gewissen der Coach-Potatoes ist jedoch groß: Jeder Zweite (52 %) meint, dass Sport seinem Körper wohl ganz gut tun würde. Häufigster Grund (45 %) fürs Nichtstun: „Ich kann mich nicht aufraffen.“

Drei Wünsche frei

Was wäre das schön: ein Trainingsgerät, das man immer parat hat, das nicht aussieht wie ein Trainingsgerät und das dabei noch im Blitzverfahren den Bauch flach zaubert?! Der **Winshape-Gürtel** erfüllt drei Wünsche in einem.

Entwickelt wurde der schicke bunte Bauchgürtel von Fitnessexpertin Gabi Fastner – dazu gibt es vielfältige, hoch-effektive Übungen. Der Gürtel ist für 19,90 Euro im Handel erhältlich, mehr Infos unter www.winshape.de

