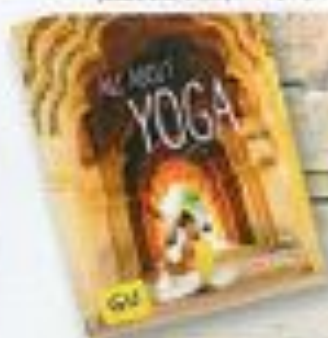


beauty

Bleib in Balance

In „All about Yoga“ nimmt Podcasterin Beate Lüscherz Anfänger und Fortgeschrittene mit auf eine inspirierende Reise durch Indien – und gibt neben Gesundheits- und Ernährungstipps zu Kuren und Meditationen. Als Highlight enthält die bestverkaufte DVD alle Kuriositäten der indischen Kultur zum Nachmachen (siehe auch Seite 104 S. 34, 35 Euro).



Lebte Yoga
in Indien
und
erhielt
den
Preis
für
den
Besten
Yoga-
DVD
2011



Lebte White „Om-Shirt Star“ mit handgezeichnetem Om-Symbol, ca. 20 Euro



Lebte Black „Om-Shirt Star“ mit handgezeichnetem Om-Symbol, ca. 20 Euro



Lebte Leopard „Yoga-Pants Star“ mit handgezeichnetem Om-Symbol, ca. 20 Euro

Yoga-Style

Das beliebte Label LEBTE Canyon „Yoga-Style“ steht für handgezeichnete, nachhaltige Mode aus Bio-Baumwolle. Tägliches Leben wird dadurch noch schöner. Yoga-Style – das ist die Leidenschaft für nachhaltige Mode. www.lebte.com

Öl-Wechsel

Ölziehen gilt als Dauerwunder und wurde schon vor 2000 Jahren in der Ayurveda-Halbbibel „Charaka Samhita“ notiert. Die modernste Version des Schweizer Kullabeth Olivada kombiniert Extrakte von Olivendrüsen, Olivenkernschalen und Hirsen. Täglich einen Esslöffel morgens vor dem Zähneputzen zwischen den Zähnen hin- und herziehen und nach zehn Minuten im Klavierschritt bewegen. Die Ernährung wirkt wie eine Frischzellenkur: Die Zähne werden weißer, der Teint klarer und die Energieladung im Körper nachweislich positiv. Hundstehle, 200 ml, ca. 37 Euro, www.olivada.com



Naturo und Caritas-Terapieschülerin, die „Alle drei Therapien“ von Olivada



SPA CHECK

Après-Du Jour Spa München



ANNE MEISINGER
FACHSCHAFT
Dermatologin



DARIN MIT: Die Kombination aus Yoga und Detox-Treatment. Après-Du Jour Spa sorgt für einen straffen Mini-Body und samtige Haut. Der Urlaub kann kommen!

DIE SPA: Gegenüber der Oper in der Doro und seine Partnerin eine Wellness-Cave auf 850 Quadratmetern erschaffen. Im asiatisch-orientierten Ambiente des Luxus-Spa werden östliche und westliche Rituale in Yoga, Pilates und medizinische Hautbehandlungen angeboten.

TREATMENT: Aus einer Fülle von Detox-Angeboten wird für den Gast ein individuelles Programm erstellt. Wir präsentieren ein Detox-Treatment mit Produkten der H.Palpur. Auf ein beheiztes Fullbad mit Blüten folgt dabei eine kraftvolle Massage mit grünen Teedüften und ein Salz-Peeeling mit Teedüften. Beim anschließenden Bodywrap kann der Körper optimal Giftstoffe abbauen.

HIGHLIGHT: Das Après-Du Jour Spa bietet die Möglichkeit, eine Stunde im Yoga zu dem Spa-Treatment zu kombinieren. Im wunderschönen goldenen Yoga-Raum des Spa führt ein Yogalehrer den Gast mit Pranayama und abgibtener Asanas auf die Behandlung ein.

ADRESSE: München, Persenstraße 5, Tel. 089/21 02 45 40, www.apresdujourspa.de