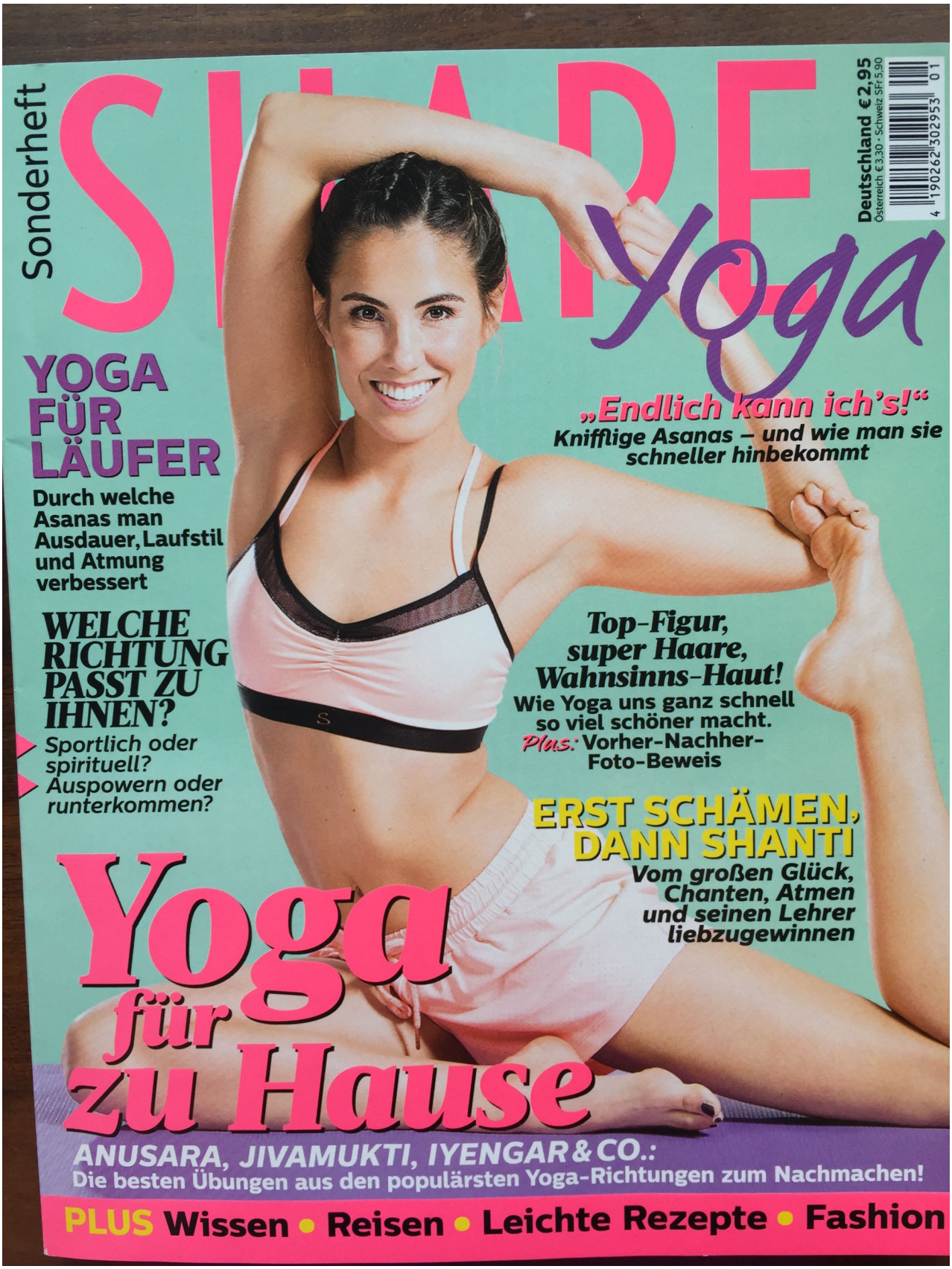
Sonderheft
SHAPE Yoga
Deutschland €2,95
Österreich €3,30 · Schweiz SFr 5,90
YOGA FÜR LÄUFER
Durch welche Asanas man Ausdauer, Laufstil und Atmung verbessert
„Endlich kann ich's!"
Knifflige Asanas – und wie man sie schneller hinbekommt
WELCHE RICHTUNG PASST ZU IHNEN?
Sportlich oder spirituell?
Auspowern oder runterkommen?
Top-Figur, super Haare, Wahnsinns-Haut!
Wie Yoga uns ganz schnell so viel schöner macht.
Plus: Vorher-Nachher-Foto-Beweis
ERST SCHÄMEN, DANN SHANTI
Vom großen Glück, Chanten, Atmen und seinen Lehrer liebzugewinnen
Yoga für zu Hause
ANUSARA, JIVAMUKTI, IYENGAR & CO.:
Die besten Übungen aus den populärsten Yoga-Richtungen zum Nachmachen!
PLUS Wissen • Reisen • Leichte Rezepte • Fashion

...geerdet

Seit 18 Jahren moderiert Kerstin Linnartz (39) unterschiedliche TV-Formate. Außerdem reist sie um die Welt, ist Mama, Autorin, Yogalehrerin – und glücklich. Das war nicht immer so. „Ich war schon sehr jung berühmt. Geld, Aufmerksamkeit ... von allem hatte ich viel zu viel. Und fühlte mich dennoch leer. Yoga brachte mich auf den Boden. Ich fand zu meiner Mitte, bekam echtes Selbstwertgefühl, entwickelte Disziplin, Pünktlichkeit, Ethik." Ihre Erfahrung will sie heute an andere weitergeben (Workshops, Seminare etc. über be-better.eu).

Voll im Thema Kerstin schreibt auch Fachbücher (z. B. „Business Yoga", BJV-Verlag, ca. 30 Euro)

TEXT ANNA TIEFENBACHER **FOTOS** NICOLE BOUILLON, FOTOGRAFIE, PRIVAT

Yoga
KLEINE WUNDER
Dank Yoga bin ich ...
Viel mehr als nur Sport: Yogastunden können Menschen zusammenbringen, Körper und Seele heilen
...geerdet
Seit 18 Jahren moderiert Kerstin Linnartz (39) unterschiedliche TV-Formate. Außerdem reist sie um die Welt, ist Mama, Autorin, Yogalehrerin – und glücklich. Das war nicht immer so. Ich war schon sehr jung berühmt. Geld, Aufmerksamkeit ... von allem hatte ich viel zu viel. Und fühlte mich dennoch leer. Yoga brachte mich auf den Boden. Ich fand zu meiner Mitte, bekam echtes Selbstwertgefühl, entwickelte Disziplin, Pünktlichkeit, Ethik. Ihre Erfahrung will sie heute an andere weitergeben (Workshops, Seminare etc. über be-better.eu).