

PETRA weiß, was kommt

November 2016 Deutschland 2,90 €
Österreich 3,10 € Schweiz 5,50 SFR Benelux 3,50 €

petra

Franka Potente

über Muttersein,
Modesünden
und ihre Macken

25

**BEAUTY-
TRENDS**
vom Laufsteg
hautnah

101

ACCESSOIRES

Stiefeletten, Hiker-Boots,
Mini-Bags, Miedergürtel

Fragen an die Liebe

*Was wir wissen
müssen & was
lieber nicht!*

Zu Hause ankommen

Die neuen Wohn-Trends
für die eigenen 4 Wände

Mein Leben, mein Stil,

mein Ich

**Das tut gut: Der Blick auf uns selbst
macht uns stark und selbstbewusst!
Neue Wege für mehr Kraft & Mut**

**Michelle Hunziker
Michi Beck & Smudo
Felicity Jones**





Durchatmen in Andalusien

Iris Soltau findet ihre neue Balance im YOGA-CAMP

Ein Blick aufs Meer, ein tiefer Atemzug, schon bin ich tiefenentspannt. Die Lage des „A-Frame Surf- und Yogacamps“

direkt am Atlantik ist schon sensationell. Bei gutem Wetter finden die Yogakurse am Strand statt, bei schlechtem in einem eigens errichteten Holzhaus mit Panorama-Scheibe. „Jetzt denkt einfach mal an gar nichts!“

Wenn meine Yoga-Lehrerin bei mir zu Hause zum Runterschalten aufruft, ploppen sofort To-do-Listen und andere nervige Dinge in meinem Kopf auf. Hier aber, eingelullt vom Meerresrauschen, funktioniert das super mit dem An-gar-nichts-Denken. Die Übungen fallen mir leicht, und meine Mitturner lächeln auch ganz beseelt. Nach der Morgen-Session ist Schluss mit „Omm“, dann heißt es Action: Schnupperkurs Surfen. Vor Jahren habe ich mal versucht, Wellenreiten zu lernen, bin aber ständig vom Brett geflogen. Dieses Mal liege ich wie bei der „Yoga-Kobra“ auf dem Board, die Körperspannung verhilft mir zu guter Balance. Wow! Schon kommt die erste große Welle und ich schieße wie eine Rakete an den Strand. Was für ein Erfolgserlebnis!

Wo: Südspanien, Andalusien. Im A-Frame-Surfcamp direkt am Strand von El Palmar
Wann: 4. bis 11. Februar; 18. bis 25. März und 25. März bis 1. April 2017
Yoga-Art: U.a. Hatha, Jivamukti, Vinyasa
Preis: ab 729 € die Woche (EZ 150 € extra). Inkl. Kurs, Verpflegung und Unterkunft sowie Surf-Schnupperkurs
Anreise: Air Berlin, Tuifly, Eurowings fliegen nach Jerez (ab 100 €), Flughäfen in der Nähe: Sevilla, Malaga
Essen: Unbedingt einen Tisch in Vejer im „El Jardin del Califa“ reservieren califavejer.com. Die Gegend um El Palmar ist bekannt für ihren Thunfisch: im „El Campero“ in Barbate gibt es den besten. restauranteelcampero.es
Info & Buchung: aframe.de

Mittags treffen sich alle im Camp zum Barbecue. Hier erzählen sich alle, Yogis und Surfer, Anfänger und Profis, mit von der Sonne geröteten Gesichtern ihre Erlebnisse. Mittendrin Katrin Rose und Arne Michaelson, zwei Hamburger, die das Camp vor elf Jahren gründeten. „Damals war hier gar nichts“, erzählt Arne, der im Bulli quer durch Europa gedüst war, bis er sein Paradies gefunden hatte. „El Palmar macht glücklich“, sagt Katrin. Megalange Strände, traumhafte Dünen, perfekte Surfbedingungen.

Zum Glück bleibt neben dem Sportprogramm noch genug Zeit, die Gegend zu erkunden. Zum Beispiel das Nachbardorf Vejer: enge Gassen, weiß gekalkte Fassaden, Reste alter Gemäuer. Überall ist der maurische Einfluss zu spüren, vor allem auf der Plaza de España, in deren Mitte ein mit blauen Kacheln verzierter Brunnen sprudelt. Zeit, zurück ins Camp zu fahren. Während die Sonne vom atlantischen Horizont verschluckt wird, treffen wir uns zum Abend-Yoga. Ich weiß ja, ich soll an nichts denken, aber ein Wunsch huscht doch durch meinen Kopf: Nächstes Jahr komme ich wieder – garantiert!

5 HOTELS in Deutschland und Südtirol für Yoginis



Das Kranzbach

Das Hotel steht auf einer großen Almweide vor Alpen-Zugspitz-Panorama. Perfekt für Workshops wie „Yoga des Herzens“ (15.–18.12.). 3 Ü/HP ab 719 € daskranzbach.de

Das Kubatzki

Hinterm Nordseedeich in St. Peter-Ording wartet im weißen Hotel auf einer Düne tägliches Yoga in 2 Yogastudios. Angebot: „As you like“, 7 Tage, 30% sparen, gültig: 6.11.–18.12., ab 450 € das-kubatzki.de

Schlüßhof

Mindful Yoga am Großen Lychensee inmitten der Wald- und Seenlandschaft der Uckermark. Da fällt aller Stress wie von selbst ab. 26.12.2016–1.1.2017, ab 790 € womenfairtravel.com/schluesshof.de

Hotel Bayernwinkel

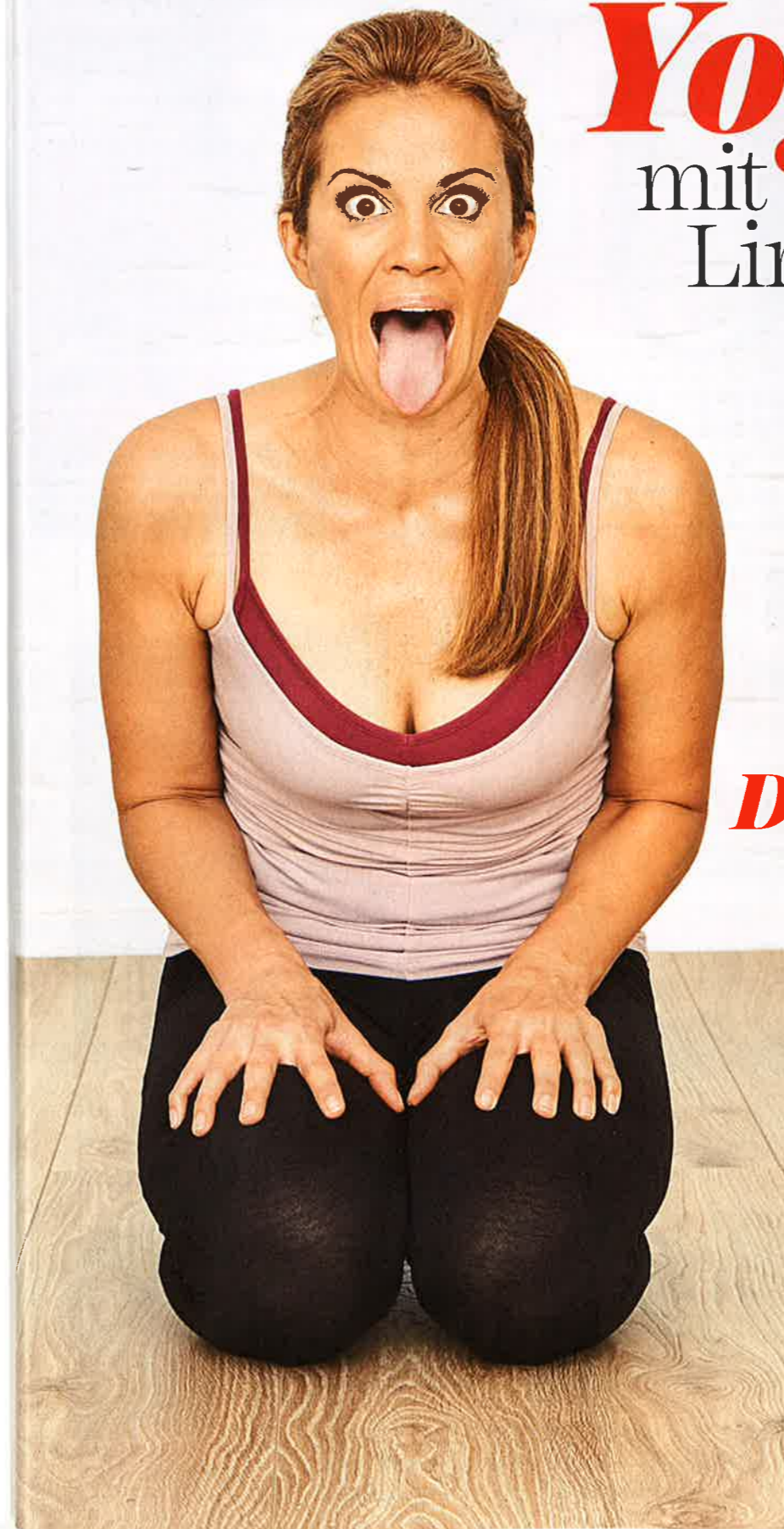
Erholung im Allgäu mit Yoga, Ayurveda, Wellness (Rasulbad, Massagen). Kurzurlaub mit vegetarischer Bio-Küche (¼ Pension): „Yoga-Seminar-Wochenende“, 3 Ü p.P. ab 372 € bayernwinkel.de

Adler Mountain Lodge

Sonnengruß in Südtirol, vor der Naturkulisse der Seiser Alm und den Dolomiten: zwischen den Yoga-Einheiten Luxus-Spa und Outdoorprogramme. 20.–27.11., ab 1569 € (Juniorsuite) adler-lodge.com



Yoga mit Kerstin Linnartz



„Seit über 20 Jahren ist Yoga mein fester Begleiter“, sagt die 40-jährige **TRAINERIN**, Moderatorin und Autorin. Sie präsentiert drei Asanas zum Nachmachen, die uns einfach nur guttun – sofort!

Der Löwe

Worauf das wirkt: Gesicht, Nacken, Geist und die Ausstrahlung
Und wie das wirkt: durchblutungsfördernd, energetisierend, weckend und erhellend. Diese Übung sorgt für eine aufgeräumte, heitere Stimmung. Denn der „Löwe“ zeigt uns, dass wir nicht alles so ernst nehmen müssen, vor allem nicht uns selbst. Humor mit Haltung!

1 Bequem auf den Fersen sitzen, die Füße entweder nebeneinander legen oder über dem linken Knöchel kreuzen. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

2 Mit der Einatmung die Finger fest auf den Knien spreizen, die Arme möglichst gerade durchdrücken, den Rücken aufrichten und die Augen fest schließen. Mit der Ausatmung die Zunge weit rausstrecken – so, als wolle man damit sein Kinn berühren – die Augen weit öffnen, in Richtung Stirn schielen und dabei laut brüllen wie ein Löwe. Position kurz halten, durch den offenen Mund atmen, lösen – und mit umgekehrter Fußstellung wiederholen.

FOTOS: IRIS SOLTAU, ZS-VERLAG/GENS BOOK

Die Katze

Wo das wirkt: auf Rücken, Wirbelsäule, Atem und Geist.
Und wie das wirkt: stressabbauend, konzentrationsfördernd. Verdauungsorgane können hier im wahrsten Sinne des Wortes „abhängen“. Sehr entspannend!

1 Vierfüßlerstand: Die Schultern stehen genau über den Händen, das Gesäß genau über den Knien.



2 Mit langer, ausgedehnter Einatmung den Kopf heben und Richtung Himmel blicken. Der Brustkorb schiebt sich dabei nach unten. Gleichzeitig kommen Gesäß und Steißbein leicht hoch, der Bauch sinkt von allein leicht ab.



3 Mit der Ausatmung, so langgezogen wie das Einatmen, Kopf nach unten bringen, den Nacken dabei ganz lang ziehen. Nun Becken nach vorne und unten senken, das Steißbein schiebt sich vor, die Lendenwirbel werden lang. Vollständig ausatmen! Am Ende der Ausatmung ganz kurz pausieren und wieder tief einatmen. Die Übung mit etwa 5 bis 10 Atemzyklen wiederholen.



Das Krokodil

Wo das wirkt: auf Beine, unteren Rücken, Schultern und Geist
Und wie das wirkt: erholsam, zentrierend, entspannend, beruhigend

1 Legen Sie sich flach auf den Bauch und formen Sie ein Kissen mit den Unterarmen, die Sie vor dem Kopf auf den Boden legen. Dann Beine öffnen und die Fersen nach innen rollen, sodass die inneren Oberschenkel, Knie und Knöchel geerdet sind.



2 Anschließend das Steißbein nach vorn schieben in Richtung Fersen, sanft die Pobacken anspannen und das Schambein in den Boden drücken. Das schafft Platz für die Lendenwirbel. Bauch entspannen und den ganzen Oberkörper vom Nabel bis zum Hals lang machen. Die Stirn liegt entspannt auch dem Boden. Der Nacken ist lang und entspannt. Für 5 Atemzüge halten – und dann auflösen.

MEINE 7 TIPPS

für die optimale Übungspraxis

Im richtigen Maß üben

Übe mäßig, aber regelmäßig. Es ist besser, täglich 10 Minuten zu üben als selten 2 Stunden am Stück. Beginne mit einfachen Asanas, in denen du dich wohlfühlst. Hat man die gemeistert und ist sicher, kann man sich komplizierteren Posen widmen.

Mit Spaß üben

Übe mit Freude und genieße die Herausforderung. Je leichter der Geist beim Üben ist, desto schneller machen sich Wirkung und Fortschritt bemerkbar.

Für sich üben

Es geht nicht darum, den Matten-Nachbarn zu beeindrucken oder wie tief man in eine Asana kommt. Wichtig ist, wie man sich fühlt und ob man sich der Wirkung der Asana bewusst ist.

Achtsam üben

Je mehr man in sich hineinfühlt, desto besser kann eine Asana wirken. Daher die Wirkung der Lieblingsasanas studieren und mit geschlossenen Augen üben, um sie komplett zu erspüren.

Ehrlich üben

Aufrichtig sein beim Üben. Es bringt einem nichts, sich „tief“ in eine Pose hineinzuschummeln, nur damit es von außen gut wirkt.

Limits akzeptieren

Falscher Ehrgeiz und Ungeduld beim Üben können zu Verletzungen führen. Nicht beim ersten Lehrer bleiben, mit dem man übt. Vergleichsmöglichkeiten bieten neue Inspirationen.

Selbstliebe leben

Übe mit Sanftmut. Sadhana bedeutet, das zu tun, was getan werden kann. Wenn du einmal weniger Kraft hast oder müde bist, übe einfach an diesem Tag softer oder widme dich nur dem geistigen Üben.

Der Prachtband **My Yoga Essentials** für Schönheit, Kraft und inneres Strahlen von Kerstin Linnartz. **ZS Verlag, 224 Seiten, 24,90 €**

