

Sonderheft

SHARPE Yoga

Deutschland € 2,95
Österreich € 3,30 • Schweiz Sfr. 5,90



YOGA FÜR LÄUFER

Durch welche Asanas man Ausdauer, Laufstil und Atmung verbessert

WELCHE RICHTUNG PASST ZU IHNEN?

Sportlich oder spirituell?
Auspowern oder runterkommen?

„Endlich kann ich's!“
Knifflige Asanas – und wie man sie schneller hinbekommt

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



Im Flow Chi Yoga ist Meditation in Bewegung und eine Form des Hatha Yoga

„Leben & Yoga sind eins“

LUCIA, „MEIN ALTER? ZWISCHEN 30 UND 80 – JE NACH TAGESFORM“, ZÜRICH

LuNa Schmidt gilt als Erfinderin des ChiYoga, leitet weltweit Seminare, Workshops und Retreats (chiyoga.ch). „Ich mache kein Yoga. Ich lebe es. Für mich ist das ein Prozess, durch den ein Mensch sich so wandelt, dass sein Geist mehr Stille, sein Herz mehr Weite und er selbst mehr Glück erfährt und Liebe erlebt.“

Wie beeinflusst Yoga Ihr Leben?

So gut für Körper und Seele: Sechs Profis erzählen, wie sie durch Asanas ihr Glück finden – und das jeden Tag aufs Neue



Frühstarterin
Madhavi übt
Yoga seit ihrem
11. Lebensjahr

„Yoga macht mich
umgänglicher“

MADHAVI, 39, BERLIN

Die Yogalehrerin ist zweifache Mutter und Autorin – und betreibt nebenbei einen lesenswerten Blog (kaerlig.hed.de). „Yoga zeigt mir meine Muster, hilft dabei, Abstand zu negativen Gedanken zu nehmen und mich nicht so von ihnen beeinflussen zu lassen. Es bringt Balance in mein Leben.“