

GEWINNEN SIE 10 000 €

Women's Health

**SUPER
BAUCH &
SEXY PO**

Und das mit nur
4 Yoga-Moves

**CLEAN PIZZA:
VOLL LECKER
UND ECHT
GESUND**

Die 6 besten Übungen für so
einen Body - *Sylvie Meis* hat
sie uns verraten

**Erforscht:
Welches Fett
wirklich
erlaubt ist**

**So ist tägliches
Waschen sogar
gut fürs Haar**

**SEX-
UPDATE
Das muss
mit ins Bett**

**DAS
STÄRKT
SCHÖNE
MUSKELN**

2, 5 ODER 7 KILO RUNTER:

**Jetzt klappt's mit
der Traumfigur!**

Nur 30 Minuten trainieren - im Gym oder
zu Hause - besser als jede Diät

**OH, MANN!
Was hilft, wenn
er seine Tage hat**

03/2017 Deutschland € 3,20
Österreich € 3,60 Schweiz sfr 5,40
Spanien € 4,20 BeNeLux € 3,70 Italien € 4,20
Griechenland € 4,70 Portugal € 4,20





Auch Yoga- müde?

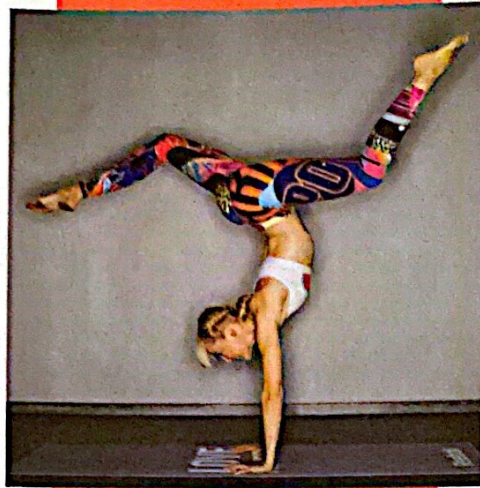
Dann haben Sie nur noch nicht richtig über den eigenen Mattenrand geschaut! Denn Yoga ist inzwischen viel mehr als nur Sonnengruß, fließender Atem und Oooooomm. Die neuen Trends revolutionieren das klassische Yoga: Es wird freier, athletischer und unkonventioneller. Neue, echt überraschende Tools kommen zum Einsatz, oder die Klassen finden an Orten statt, die Sie ganz sicher nicht mit Yoga verbinden. Bei diesen Trends sollten Sie schleunigst auf der Matte stehen, um sie auszuprobieren

 **Juliane Hemmerling**

Bodega Moves

Bodyworks meets Yoga – auch Bodega – ist ein Mix aus funktionalem Ganzkörper-Workout (mit Fatburn-Garantie!) und Power-Yoga. „Kraft und Entspannung, Dynamik und Statik, ruhiger atmen und aus der Puste kommen wechseln sich ab“, erklärt Personal Trainerin Stefanie Rohr, die dieses Trainingskonzept erfunden hat. Jede Stunde folgt einem festen roten Faden: Gestartet wird ruhig, meist in der Position des Kindes. Nach dem Warm-up, das den ganzen Körper auf Temperatur bringt, folgt der intensive Hauptteil, der gezielt den Core trainiert, Kraft und Koordination verbessert, mobilisiert und mentale Ruhe bringt. „Im Fokus stehen dabei immer die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur und die Stabilisierung des Bewegungsapparats.“

Fazit: Trotz Power-Workout fühlen Sie sich danach nicht ausgepowert, sondern gestärkt und mental zentriert. Bodega eignet sich für alle: Anfänger bekommen je eine Einsteigeroption, Profis können mit Zusatzübungen erweitern. Sprünge und Intensität lassen sich für jedes Level anpassen.



Strala Yoga

„Das ist ein von Tara Stiles kreierter Yogastil, der einem simplen Prinzip folgt: kein Stress und mehr Spaß auf der Yogamatte“, sagt Anna Kleb (www.yoga-liebe.de), die den Trend nach Deutschland brachte. „Frei von Zwängen und strengen Regeln werden Asanas, Atemtechniken und Meditation unterrichtet.“ Im Gegensatz zu anderen Yogaformen arbeitet Strala nicht mit festen Posen, die ideal sitzen müssen. Es stehen Bewegungen im Vordergrund, die einzeln angeleitet werden, aber nicht in der perfekten Ausrichtung enden. Das ist anstrengend, weil das Tempo durchaus hoch sein kann. Der Fokus kann jeweils auf Stärkung des Core, Kraftaufbau, Entspannung oder Energie liegen.

Fazit: Strala ist super für Anfänger, da das persönliche Gefühl der Bewegungen geübt wird – ganz nach dem Motto: „Mach dein eigenes Yoga.“ Das Trainieren, wieder auf den eigenen Körper zu hören, macht entspannter und das Gefühl lässt sich von der Matte gut in den Alltag übertragen.

CLUBBING

Party auf der Matte! Der Trend kommt natürlich aus dem hippen New York: Während in den frühen Morgenstunden die Bässe aus den Lautsprechern wummern, wird in angesagten Clubs Power-Yoga praktiziert. Einfach die eigene Matte schnappen, neue Leute treffen und gemeinsam die Yoga-Session zum Event machen. Die laute Musik macht wach, wirkt irre motivierend und treibt an, wirkt für alle Early Birds: Im Anschluss gibt's einen gemeinsamen Smoothie, bevor alle in den Alltagsmodus schalten.

Fazit: Ein echt besonderes Yoga für alle, die schon morgens auf Socialising und Partymucke stehen. In Deutschland muss man den Trend leider noch mit der Lupe suchen, es gibt aber schon vereinzelte Klassen, die mit Livemusik arbeiten.

Budokon

„Budokon ist eine einzigartige Kombination aus Yoga, Kampfsport, Calisthenics und Animal Locomotion“, erklärt Melayne Shayne, Erfinderin dieses Stils (www.budokon.com). Was genau das heißt? Es gibt typische und einzigartige Bewegungsformen (wie zum Beispiel den Flying Warrior, Double Block und Cobra Rolls sowie diverse vierbeinige Bewegungsabläufe), die in keinem anderen Stil in dieser Form zu finden sind. „Ähnlich zu Ashtanga ist Budokon in Form einer Serie aus 7 aufeinander aufbauenden Sequenzen konzipiert.“ Jede davon zielt auf eine andere Muskelgruppe ab, ein stetiger Wechsel von dynamischen Stretches sowie kraftvollen Übergängen bringt einen Megaeffekt: „Regelmäßiges Budokon stärkt das Bindegewebe, strafft den Körper, bildet Kraft und führt zu emotionaler Entlastung und Entspannung.“ Das alles passiert zu mitreißenden Klängen: Von soulig-sexy bis House ist alles dabei.

Fazit: Budokon ist ein mindestens einstündiges Ganzkörpertraining, das aber auch gern mal 90 Minuten oder länger dauert. Dafür gibt's wirklich tolle athletische Benefits: Muskelaufbau, bessere Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer, und Haltungproblemen wirkt es effektiv entgegen. Außerdem wird der Geist spürbar angeregt, man kommt dabei ordentlich ins Schwitzen – und irre Spaß macht es auch noch.

