



## So kommen Körper & Seele in Balance

Neben der neuen Shinerger-Methode widmen sich auch zahlreiche „Klassiker“ der Körpererüchtigung mit Seelenkunde. Diese alten, meist fernöstlichen Lehren sind grundsätzlich gespickt mit Spiritualität, doch je nach Kursangebot kann man sich mehr oder weniger darauf einlassen. Für Sie kurz zusammengefasst – die wichtigsten, meditativ inspirierten Sportarten:

### YOGA

Hier die gängigsten Varianten:

**Hatha:** Die Grund-Körperschulung, auf der die meisten anderen Yoga-Formen basieren, besteht aus bestimmten Stellungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama).

**Ashtanga:** Eine dynamische, schweißtreibende Variante des Hatha; die Übungen gehen fließend ineinander über.

**Bikram:** Bei 38 Grad Raumtemperatur werden 26 Yoga-Positionen in Folge ausgeführt. Durch die Wärme dehnen sich die Muskeln intensiv; das Schwitzen hingegen regt die Entgiftung an.

### TAI-CHI

Das traditionelle Bewegungssystem aus China wurde zur Selbstverteidigung praktiziert – sowohl nach außen als auch gegen innere Zwänge, Ängste und Krankheiten. Fixe Bewegungsabläufe verbinden sich zu Formen; in Harmonie mit dem Atem findet ein Spannungswechsel in Armen, Beinen und Rumpf statt.

### QIGONG

Die klassischen Übungen sind ein wesentlicher Bestandteil der chinesischen Medizin. Über 800 Bewegungssequenzen werden im Stehen, Liegen oder Sitzen und meist auf der Stelle durchgeführt. Das sammelt die Lebensenergie Qi und lenkt sie an bestimmte Körperstellen.

### SEN FI

„Sensual Fighting“ (dt. sinnlich kämpfen) kombiniert fernöstliche Kampfsportelemente wie Kung-Fu und polynesisches Haka-Feeling (Tanz-/Kriegsritual der neuseeländischen Maori) mit westlicher Cardio-Fitness. Ständiger Wechsel zwischen starken und weichen Bewegungen.

### TAE BO

Der Mix aus Taekwondo, Boxen und Aerobic verbindet Fußtritte und Faustschläge und den geistigen Hintergrund asiatischer Kampfsportarten mit Ausdauer- und Kraftelementen der klassischen Fitness.

### NIA

Ausgeschrieben: „Neuromuscular Integrative Action“ mixt Elemente aus östlichen und westlichen Tänzgen und Kampfkulturen mit Bewegungsformen wie Aikido, Feldenkrais und Tai-Chi. Nia wird barfuß ausgeführt, denn im Fuß enden ca. 7.000 Nerven, deren Feedback für die gesamte Motorik wichtig ist.

## Für geruchs- und keimfreie Sportschuhe: PEDESIN® Schuh-Desinfektionsspray

Mehr als 85 % aller sportlich Aktiven leiden an Pilzinfektionen der Füße. Nur PEDESIN® Schuh-Desinfektionsspray mit dem innovativen Wirkstoff Akacid® beseitigt mehr als 350 Mikroorganismen aus den Sportschuhen! Wirkungen durch umfangreiche Testreihen bestätigt:

- Hochwirksam gegen Pilze, Bakterien, Viren und Sporen
- Beseitigt unangenehme Gerüche
- Als Prophylaxe und bei Fuß- und Nagelpilz
- Aerosol®-System: sprüht auch kopfüber gleichmäßig
- Umweltfreundlich (ohne Treibgas)
- Ohne Alkohol (schützt den Schuh)
- Geruchsneutral
- Von SportmedizinerInnen empfohlen

PEDESIN® Schuh-Desinfektionsspray rezeptfrei in Ihrer Apotheke und auf [www.belladerm.at](http://www.belladerm.at)



Bild ist sicher vorhanden. Vor Gebrauch ist die Kennzeichnung und Produktinformation zu lesen.