

# Life & Style

ÖSTERREICH

SONN

Yoga leicht  
gemacht

Beste Übungen  
für Einsteiger

Schul-  
Test!

Das große  
Leser-Voting

Fionas  
Modewelt

Fiona Swarovskis neue Kollektion  
Exklusiv präsentiert von Esther Canadas

URLAUB IM ALLTAG: MIT ÜBUNGEN, DIE IHNEN



# Entspannungs- Yoga

**Besser aufstehen. Star-Trainerin Anika Hölting aus Ibiza stellt in einer neuen Serie sanfte Energie-Kicks vor. Teil 1: Der Sonnengruß.**

**E**s gibt zum Aufstehen weitaus Besseres als Kaffee“, ist die Devise von Anika Hölting, 27. „Durch den Sonnengruß, einer Übungsabfolge aus dem Yoga, wird der Körper viel besser geweckt und energetisiert.“ Die aus Hamburg stammende Fitnesstrainerin lebt und arbeitet seit Jahren in Ibiza, um dort gestresste Manager und urlaubsreife Prominenz (wie etwa Modezar Wolfgang Joop) zu mehr Fitness und Wohlbefinden zu verhelfen. Hölting ist aber nicht nur gefragte Expertin für Yoga, Pilates und richtiges Joggen. Legendär sind auch ihre Intensiv-Trainingswochen oder Hot-Stone-Massagen, für die sie Kunden schon mal nach Asien oder L.A. einfliegen lassen. (Info: [www.body-in-balance.net](http://www.body-in-balance.net)).

In ÖSTERREICH stellt die ausgebildete Physiotherapeutin ab sofort regelmäßig jene Fit-Methoden vor, die sich mühelos daheim in den Business-Alltag integrieren lassen – und damit auch Ihnen ein besseres Körpergefühl geben. **Probieren Sie es aus!** Starten auch Sie besser in den Morgen. Mit Höltings „Sonnengruß“, den sie speziell für ÖSTERREICH-LeserInnen weiterentwickelt hat. Diese Übung ist auch für Yoga-Laien leicht nachvollziehbar: „Die Bewegungsabläufe dehnen den Körper und massieren Organe wie Darm oder Lunge. So arbeitet die Verdauung besser, die Atmung wird ruhiger.“ Das Beste: Der Sonnengruß dauert nur drei Minuten, die Entspannung hält den ganzen Tag. Morgen im 2. Teil: Pilates-Übungen für den Rücken. ■ **Waltraud Habbe**

**DIE KRAFT DER SONNE.**  
Anika Hölting holt sich Energie mit ihrer Version des Sonnengrußes (rechts)



