

yoga

JOURNAL

4,50
EURO

3 *schmerzfremie
Herzöffner*

CITY TRIP

*Die besten Tipps
für Stuttgart*

**GESUNDE
FRÜHLINGSKÜCHE**
statt Diätenwahn

REINIGUNGSKUR
*Agurvedisch
entschlacken*

INTERVIEWS:

SCHAUSPIELERIN
HANNAH HERZSPRUNG
*„Alles, was zählt, ist der
innere Frieden.“*

TIBETISCHER MEISTER
TULKU LOBSANG
„Der Tod ist kein Ende.“

**NEUE SERIE:
DIE WICHTIGSTEN
YOGA-STILE**

Teil 3: Iyengar Yoga



SPECIAL:

Loslassen

❖ *Yoga-Philosophie* ❖ *Vom Umgang mit
dem Sterben* ❖ *Alles rund um Shavasana*

Ausgabe 03: Mai/Juni 2012

Deutschland: 4,50 Euro - Österreich: 5,20 Euro
Schweiz: 9,00 Sfr. - BeNeLux: 5,30 Euro
I/E/CP (cont.): 6,10 Euro - Slowakei: 6,10 Euro



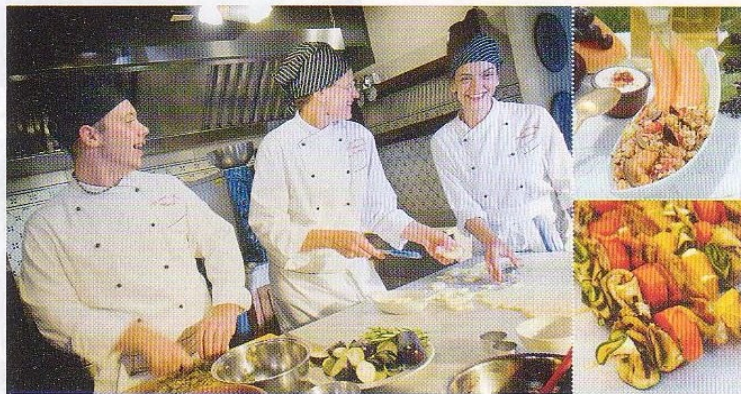


Schöner Schrott

Aus Müll wird Design: Im Online-Shop „Recyclage“ gibt es Taschen, Schmuckstücke und Wohnaccessoires, die in einem früheren Leben Zeitungen, Dosen oder Autoreifen waren.

So sieht Wiederverwertung der besonders nachhaltigen Art aus: Wer eines der schicken Teile aus Claudia Dürrs Online-Shop www.recyclage.de bestellt, tut auf dreifache Weise Gutes. Denn neben dem Käufer selbst freuen sich die Umwelt und die Hersteller der Stücke aus ehemaligem Müll. „Ich entdecke in der ganzen Welt tolle und kreative Sachen“, erzählt die studierte Industriedesignerin Dürr. Die in Deutschland lebende Brasilianerin weiß um die Verhältnisse und Notwendigkeiten in Ländern wie Brasilien oder Indien: „Die Menschen, die die Kunstwerke fertigen, werden fair bezahlt und müssen nicht in der Fabrik stehen, sondern können von zu Hause aus arbeiten und so da sein, wenn ihre Kinder aus der Schule kommen.“ Einige Stücke – etwa ein Sitzkissen aus Flipflop-Resten – haben inzwischen sogar schon Design-Preise abgestaubt.

www.recyclage.de



Vegetarisch reisen

Auf Reisen ist es für Vegetarier und Veganer oft nicht leicht, sich gut und vollwertig zu ernähren. Ein Internetportal schafft Abhilfe und informiert, in welchen Hotels es sich fleischlos schlemmen lässt.

Wenn man weiß, wo man am besten eincheckt, braucht man sich auf Reisen keine Sorgen um gute vegetarische Kost zu machen: 250 vegetarische Hotels gibt es inzwischen weltweit, Tendenz steigend. Rein vegane Häuser sind dagegen noch sehr selten, jedoch bieten die meisten vegetarischen Hotels auch vegane Küchen an. Einen Überblick über sämtliche fleischlosen Domizile gibt seit letztem Jahr die Website www.veggie-hotels.de. Betreiber Thomas Klein, Journalist und selbst seit vielen Jahren überzeugter Vegetarier und leidenschaftlicher Yogi, erklärt seine Motivation: „Ich wunderte mich damals, dass es keine Seite im Netz gibt, die diesen Service anbietet. Deswegen habe ich mich zusammen mit meiner Frau und einem Freund entschlossen, die Informationen zusammenzustellen.“ Die Seite findet großen Anklang, deswegen soll schon bald eine Community gegründet werden, in der sich Menschen über die verschiedenen Hotels austauschen und Bewertungen abgeben können. Ein Buch ist ebenfalls in Planung.

www.veggie-hotels.de



Lustiger leben

Mit positiven Botschaften, Statements und Mantras sollen die Armkettchen von Anette Wetzel zu einem fröhlicheren Dasein verhelfen.

Diese Armkettchen transportieren Optimismus: Motti wie „Celebrate life“, „Alles ist gut“ oder „Om shanti“ (umfassender Friede) sollen daran erinnern, wie schön und wertvoll das Leben ist. Macherin Anette Wetzel hat sich nach eigener Aussage „von der hauptberuflichen Goldschmiedin zur hauptberuflichen Lebensschmiedin“ entwickelt und bereitet so nicht nur sich selbst, sondern auch uns viel Freude.

Erhältlich ist die Yoga-inspirierte Schmuckkollektion bei de.dawanda.com. Anette bloggt auf lebenslustiger.com.