



Sonnengruß in Berlin

Ein Städtetrip muss nicht in Stress ausarten! Mit den Reisen von Yoga Travel & Friends wird Ihr Ausflug in die Hauptstadt ganz entspannt. Hotels und Yogaworkshops lassen sich individuell kombinieren. Vinyasa Yoga, Hot Yoga oder Yin Yoga – das Kursangebot ist genauso vielseitig wie die Unterkünfte: vom biozertifizierten vegetarischen

Hotel bis zum schicken Design-Loft direkt am Ku'damm. Besonderes Highlight: „all you can yoga“ - hier können Sie zwei Tage lang in ausgewählten Studios so viele Yoga-kurse besuchen, wie Sie möchten. Stellen Sie zwischen 04.07. und 02.09.2014 Ihre individuelle Reise zusammen. 4Ü im DZ/F ab 490 €, www.yogatravel-friends.de

Ganz in unserem (P)Interesse

Früher nutzten wir Pinnwände für Bilder, Zitate oder Rezepte, heute zeigen wir online, was uns begeistert: Mit sogenannten „Pins“ kann auf Pinterest jeder User seine persönliche Wall gestalten. Psychologen haben nachgewiesen, dass Visualisierungen hervorragend motivieren, daher ist das Social Network ideal für alle, die gesünder leben wollen: Einfach auf www.pinterest.com Suchbegriffe wie „Gesunde Rezepte“ oder „Sport“ eingeben und Inspirationen sammeln. Eine Riesensportion davon gibt's auf www.pinterest.com/shapemagazin

