



yoga aktuell

Nr 51 • August/September • 4/2008 • www.yoga-aktuell.de



INTERVIEWS

Gurmukh Kaur Khalsa
Mit Yoga durch eine wunderbare Schwangerschaft

Helga Simon-Wagenbach
Yoga & ZEN

Ana Forrest
Yoga ist wie Zähneputzen

Baba Rampuri
Interview mit einem Asketen

HERMANN HESSE
Ein westlicher Yogi

PRANAYAMA
Das Atem-Dilemma des heutigen Menschen

AYURVEDA
Kinder tyngerecht ernähren

ASANA
Workshop für Schwangere

7 Schritte zum Glück

GEWINNEN SIE!
Ayurveda-Kur auf Sri Lanka

Peelen & Straffen

Geben wir es doch zu – ein bisschen eitel sind wir fast alle. Neben der Frage, wie wir uns z.B. vor schädlichem UV-Einfluss schützen können, interessiert die meisten von uns auch, wie sie die Attraktivität ihres körperlichen Erscheinungsbildes steigern können. Im Sommer zeigt man gewöhnlich etwas mehr Haut als sonst und deswegen sind gerade jetzt beispielsweise Peelingprodukte beliebt, die die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen befreien, sie klären und neue Strahlkraft zum Vorschein bringen. Peelingprodukte gibt es in vielen Variationen.

So bietet Martina Gebhardt z.B. ein sanftes Peeling mit Jojobaperlen an und ein grobes Peeling, das auf Olivenkernen basiert. Hinzu kommt ein Peelingprodukt mit Schlamm aus dem Toten Meer. Auch mit Salz und Zucker lässt sich gut peelen, wie durch die Körperpeelings von Mt. Sapola genussvoll bewiesen wird. Diese sind mit den verschiedensten natürlichen Duft- und Pflegezusätzen angereichert, je nachdem, ob Sie die Serie Harmony, Invigoration, Passion oder Sweet Dream wählen. Und für Ayurveda-Fans: Von Wellments gibt es Peelings, die auf die drei Dosha-Typen abgestimmt sind.