

## INTERVIEW

**TSAKPO RINPOCHE**

Mitten im Alltag bei sich selbst sein

**SATYA SINGH**

Chakra-Kommunikation

## ASANA-WORKSHOP

**URBAN FLIGHTSCHOOL**

Fokus: Übergänge zwischen den Asanas

## SUMMER STRENGTH

Sonnenkraft und Sommer-Energie:

Eine stärkende Asana-Sequenz mit Barbra Noh

## WIE YOGA MEIN LEBEN VERÄNDERTE

**DR. DAVID FRAWLEY:**

**CHAKRAS UND KUNDALINI**

## GESUNDHEIT

Für jeden die richtige Ayurveda-Kur

## YOGA IM TUCH

Asanas über dem Boden

**BEAUTY**  
Beerige  
Antioxidantien-  
Power

Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz SFR 12,70



Frankreich € 7,50 • Belgien/Luxemburg € 7,50 • Italien € 7,50 • Niederlande € 7,50 • Spanien € 7,50 • Dänemark/DKK 65,00 • Portugal € 7,50 (cont.) • Schweden SEK 72,00

**DOSSIER**

# CHAKRAS IM YOGA

Energiezentren im Gleichgewicht:  
Die Chakras und ihre praktische Bedeutung

**PLUS** Die Chakras unseres Planeten – Erd-Chakras & Landschaftstempel



## Regenerating Fluid aus der Rohini-Linie

von Pharmos Natur

Rohini ist in der indischen Mythologie die Lieblingsfrau des Mondes und entspricht dem Mondhaus, in dem sich der Mond am liebsten aufhält. Nach ihr ist eine sehr entdeckenswerte natürliche Pflegelinie benannt. Pflanzen von besonderen Kraftorten, die eine hohe Wirkstoffdichte und konzentrierte Licht-Energie in sich tragen, geerntet von Kleinbauern in besonderen Ritualen, bilden die Grundlage für die Rohini-Pflegeprodukte. Sie wurden unter Berücksichtigung alten Pflanzenwissens ausgewählt und werden durch keinerlei PEGs, Paraffine oder andere unerwünschte Zusatzstoffe getrübt. Für dieses Anti-Ageing-Fluid wird u.a. die Amlabeere (*Phyllanthus emblica*) verwendet, die auch im Ayurveda sehr geschätzt wird und in diversen Rasayanas zum Einsatz kommt. Sie hat einen sehr hohen Vitamin-C-Gehalt.

[www.rohini.eu](http://www.rohini.eu)



Dufttipp für den Spätsommer:

### Chakra Water

von Rituals

Die Ayurveda-Linie von RITUALS wurde in diesem Jahr um einige neue Produkte erweitert, darunter auch das zauberhafte Chakra Water. Die zart nach Indischer Rose und Himalaya-Honig duftende Erfrischung kann als Körperspray und auch für Textilien angewendet werden. Wer sich in derart angenehm duftender Bettwäsche zur Ruhe legt, den erwarten mit Sicherheit süße Träume!

[www.rituals.com](http://www.rituals.com)

## Bio-Excellence Naturalift Jugendelixier Augenkonturpflege

von Melvita

Vielleicht haben Sie schon von „Inflamm-Aging“ gehört. Diese (gut belegte) Theorie besagt, dass eine Begleiterscheinung des Alterns in so genannten stillen, also nicht offensichtliche Entzündungen besteht, die permanent im Körper schwelen und ihn schwächen. Die Haut wird durch solche Entzündungen anfälliger für oxidativen Stress und hat keine intakte Barrierefunktion mehr. Diesem Phänomen soll die Serie „Bio-Excellence Naturalift“ von Melvita entgegenwirken, und zwar mit Hilfe eines Blütenknospen-Komplexes mit pflanzlichen Stammzellen. Melvita hat verschiedene Produkte mit dem Komplex aus Buche, Kiefer, Schwarzer Johannisbeere und Himbeere entwickelt – hier abgebildet: die glättende Augenpflege.

[www.melvita.de](http://www.melvita.de)



## Shower Smoothie Raspberry & Blackberry

von I love ...

Für alle, die Beeren lieben, sind die duftend-beschwingten Produkte rund um verschiedene Beerenfrüchte von I love... einfach perfekt. Lust auf einen wunderschönen Spätsommer macht z.B. der hier abgebildete Shower Smoothie aus der Linie „Raspberry & Blackberry“, erhältlich sind aber auch diverse Bath-and-Body-Produkte, die verführerisch nach „Strawberry & Cream“ riechen.

[www.ilovecosmetics.eu](http://www.ilovecosmetics.eu)

(in Dtschl. über Douglas)

## Antioxidantien in hochkonzentrierter Form: Spezialtipp Moringa

Wer sich eine hochkonzentrierte Extra-Portion Antioxidantien gönnen möchte, und zwar von innen, der kann sich mit den Samen von *Moringa oleifera*, auch „Tree of Life“ genannt und im Ayurveda unter dem Sanskrit-Namen Shigru bekannt, etwas Gutes tun.

Stolze 46 Antioxidantien hat man in Moringa identifiziert. Die pulverisierten Samen sind in Kapselform (mit veganer Hülle) erhältlich und können so z.B. in Getränke eingerührt werden. Neben den vielen antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffen spenden sie u.a. Elektrolyte.

Auch die äußerliche Anwendung ist übrigens möglich: Das Moringapulver lässt sich mit etwas Joghurt und Honig oder – als vegane Variante – mit Avocadopüree zu einer wirksamen Pflegemaske anrühren. Zudem ist auch Moringa-Öl erhältlich, das ebenfalls der Hautpflege dient. Es wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.

[www.theessenceofafrica.com](http://www.theessenceofafrica.com)

