

Medium: Madam
 Datum: Dez. 07
 Reichweite: 109.944



NATURTÖNE 1 Fürstlich: Wollcape mit Fischgrat-Inspektoren, von Habsburg, Cape um 1990 Euro. **2** Originell: Ausrüstung für Strickfans, von Benetton, um 15 Euro. **3** Schöne shoppen: Tasche aus Fellimitat mit Lackhenkeln, von Tommy Hilfinger, um 415 Euro. **4** Für Sammler: Armreife aus Holz, Leder und Metall, von Bottega Veneta, von 200 bis 1350 Euro. **5** Ring „Comment“ aus Silber mit Bernstein, von Lapponia, um 210 Euro. **6** Flowerpower: „Das Moller-Florilegium“ von Dietrich Roth, Hirmer Verlag, 98 Euro. **7** Wolle/Cashmere-Schal von Codello, um 100 Euro. **8** Stylisch: „Cubo Zen“-Radio „Bamboo“ mit CD-Player, von sonoro audio, um 300 Euro.

- PURE FRISCHEQUELLE: WASSER**
- **GEROLSTEINER** „Sprudel“, mit Kohlensäure, aus der Vulkaneifel, natürlich frisch
 - **PETRUSQUELLE** „Spritzig“, mit Kohlensäure, aus den Voralpen, Gebirgsbach-frisch
 - **EVIAN** Aus den französischen Alpen, Klassiker zum Essen, neutral, quasi natriumfrei
 - **SAN PELLEGRINO** Mit Kohlensäure, aus Norditalien, hoher Sulfatwert, leicht salzig
 - **FIJI** Von den Fidschi-Inseln, Vulkanregion, weich, leicht süßlich. Tel. 02404/879964
 - **10THOUSAND BC** Aus kanadischem Gletschereis, weltweit „leichtestes“ Wasser, klar, rein, neutral. www.wasserdepot.de

DIE SANFTE TOUR FÜR KÖRPER UND GEIST

• **PERSONAL YOGA** Sanfte Sitarklänge plätschern aus der heimischen Soundanlage, der Geist ist ruhig, der Atem fließt – scheinbar bis in die Zehenspitzen – und durchdringt den ganzen Körper mit seiner Energie. Die Haltung ist stabil und zugleich locker, sodass sich dieses wohlige Gefühl breit macht, inzwischen zu den besten, geschmeidigsten Yogis Europas zu gehören. Alles, was mit Anspannung und Stress zu tun hat, ist ganz weit weg, das innere Gleichgewicht ist wie für die Ewigkeit geerdet. Wer sich möglichst schnell auf so ein Meditationslevel heben lassen will, logge sich im Internet ein und

buche seinen persönlichen Fitness-Guru. Z.B. über: www.personalfitness.de oder www.premium-personal-trainer.de.

• **NATUR-GLAMOUR** Zugegeben, Nordic Walking durch den Stadtpark mag sehr effektiv sein. Doch die Königsdisziplin in diesen Monaten bleibt die Winterwanderung durch tief verschneite Landschaften. Wo sonst fühlt man sich näher an der Natur, als wenn der Schnee unter den Stiefeln knirscht, die Atemwolken sich in der klaren Luft auflösen und die Sonnenstrahlen für eine Extraportion Natur-Glitzer sorgen. Und: Stadtpark-Aktivisten sollten wissen – drei Stunden Wandern verbraucht 1700 Kalorien.

