

www.shape.de

SHAPE
Juni
2013

DIE SCHNELLE
8-STUNDEN-
DIÄT

Essen Sie, was immer
Sie wollen - nur auf den
Zeitpunkt kommt es an

**! FÜNF KILO
• PRO WOCHE WEG**

Jetzt aber schnell!

DIE BESTEN
ÜBUNGEN
FÜR EINEN
**KNACK-
PO**

SO GEHEN
DIE TOLLEN
**SOMMER
WELLEN**
Sechs Traumfrisuren
für jeden Tag

DER NEUE KULT
NACH ZUMBA
**TESTEN SIE
BOKWA!**
MACHT LAUNE
UND SCHLANK

PSYCHO
→ ICH TU
JETZT MAL
GAR NICHTS

Mehr Muße statt Stress.
So entschleunigen Sie
Ihre Alltagshektik

REISEREPORT
YOGA IN DER WÜSTE

Deutschland € 2,00
Österreich € 2,30 • Schweiz SFr 3,90



4 192245 902006

06



**An der Atlantikküste
In einer Woche
lernen Sie surfen**

Erst Yoga, dann Surfen

Beim Yoga stärken Sie Ihre innere Balance, beim Surfen ist Gleichgewicht auf dem Board gefragt. Yogafans, die diese Kombi reizt, können jetzt beim „Maximum Yoga & Surf Retreat“ im portugiesischen Surf-Eldorado Peniche das Wellenreiten lernen - und gleichzeitig ihre Akkus aufladen. Bei der morgendlichen Yogaeinheit am Beach entspannen Sie, um dann dynamisch auf dem Board durchzustarten. Dazu gibt's Theorievorträge und Videocoaching. Termine ab sofort bis Oktober, 7 Ü im Apartment inkl. Frühstück, Lunchpaket und Ausrüstung ab 449 €, www.apura-yoga.com