

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

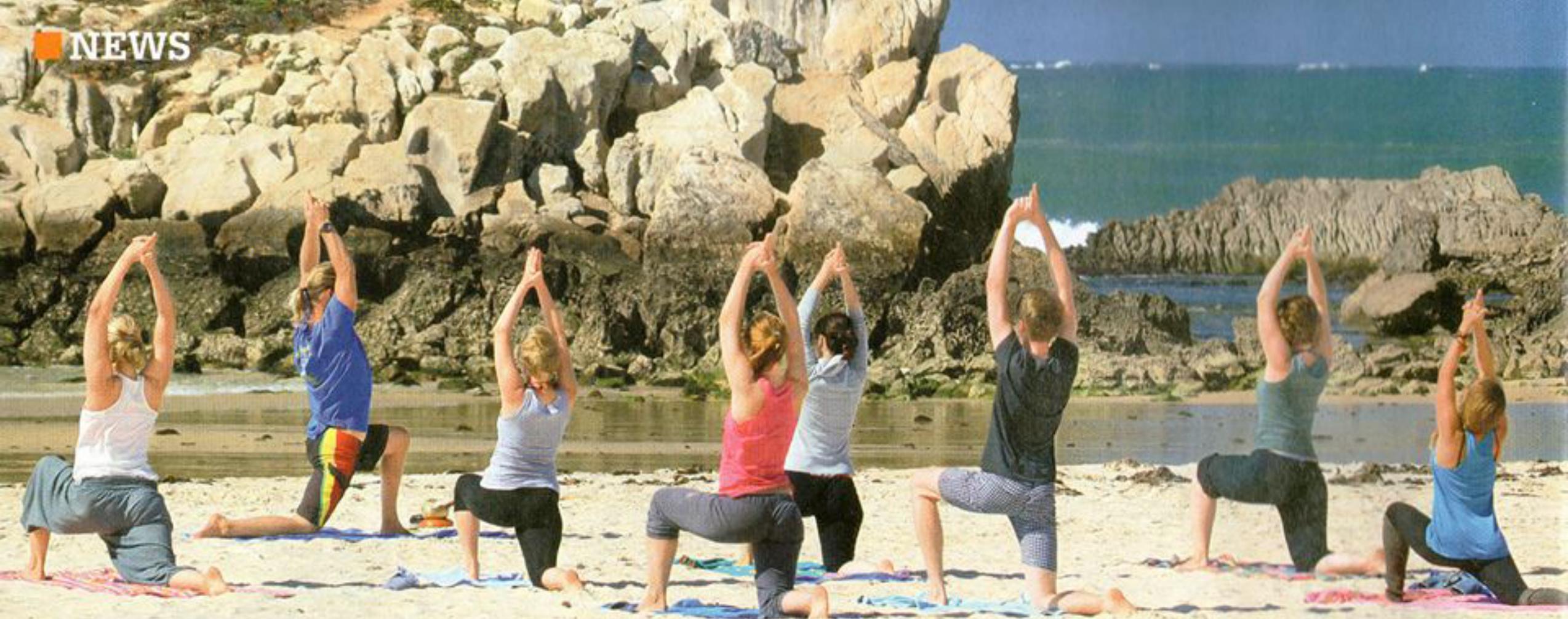
Mehr Muße statt Stress.  
So entschleunigen Sie  
Ihre Alltagshektik

REISEREPORT  
**YOGA IN DER WÜSTE**

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



4 192245 902006



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

## Erst Yoga, dann Surfen

**B**eim 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](http://www.apura-yoga.com)