

Verlosung



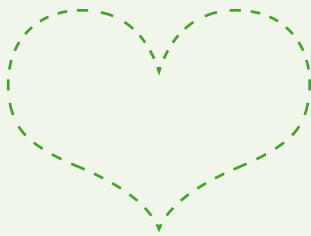
Bildhaft lernen

Kinder erwarten vor allem eines vom Yoga-Unterricht: Spaß. Dennoch ist es wichtig, dass sie zur Unterstützung der Körperübungen immer wieder theoretisches Wissen vermittelt bekommen.

Weil gerade beim Lernen die Freude nicht fehlen soll, gibt es nun ein Gesellschaftsspiel, das in keinem Unterricht fehlen darf: das Yoga Memo. Die Tafeln sind mit verschiedenen Haltungen von Designer Sahba Yadegar-Yousefi illustriert und Übungsbezeichnungen in Sanskrit, Englisch und Deutsch bedruckt, so sollen sie zum bildlichen Verständnis führen. Die Autorin Bettina Steinle-Vossbeck hat aus den unzähligen Asanas 99 ausgewählt und die Paare nach Schwierigkeitsgrad geordnet. Dem Spiel liegen Anregungen zum Einsatz der Karten im Yoga-Unterricht und zur Gestaltung individueller Übungsabläufe bei. Zu bestellen auf www.edition-empirica.de.

Wir verlosen drei Exemplare des Yoga Memo im Wert von jeweils 49,95 Euro.

Einfach bis zum 15. Februar 2012 eine Mail mit Namen und Adresse unter dem Stichwort „Yoga Memo“ an verlosung@yogajournal.de schicken.



Ins Herz gekocht

Wenn Liebe tatsächlich durch den Magen geht, müsste eine vegane Kochweise direkt zur Hochzeit führen. Vegane Blogs fungieren als Trauzeugen...

Gut, dass die Zeiten vorbei sind, in denen man sich als Anhänger dieses gesunden Lebensstils noch wie ein Pionier fühlte: Heute gibt es in jeder größeren Stadt vegane Restaurants und Produkte im Supermarkt sind speziell gekennzeichnet. Allein in Deutschland ernähren sich rund 400.000 Menschen rein pflanzlich. Klar, dass sich auch Blogs mit diesem Thema befassen – und es im Netz auch haufenweise raffinierte vegane Rezepte und Erfahrungsberichte gibt.

www.claudigoesvegan.blogspot.com

Claudi ist vor einem Jahr Veganerin geworden und berichtet seither von ihren Erfahrungen mit der pflanzlichen Ernährung. Ihre Rezepte sind einfach nachzukochen und nicht zu ausgefallen. Inspirierend ist vor allem, mit welchem Spaß sie den Blog betreibt. Ideal für Einsteiger und Rezeptesammler.

www.veganolution.wordpress.com

Wer's ausgefallen mag und am Kochtopf gerne experimentiert, ist hier bei der Veganolution bestens aufgehoben: Exotik, Heimat, Kreatives und Einfaches – für jeden Gaumen ist etwas dabei.

www.veganblog.de

Der Veganblog liefert Informationen rund um den veganen Lifestyle und wird unter anderem von PETA-Mitarbeitern betrieben. Er liefert Nachrichten und versorgt uns mit Kochvideos und dem „Dog-Blog“ – der dreht sich, wie der Name schon sagt, um den besten Freund des Menschen.

www.veggie-love.de

Franziska Schmidts Leidenschaften sind Mode, Kosmetik und Ernährung – natürlich alles nachhaltig, green und vegan. Und wir profitieren von den interessanten Geschichten, die sie Tag für Tag postet.



Wanted: die schönsten Yogafotos

Auf dem Berggipfel, auf der Kuhweide oder am Küchentisch – Yoga kann man wirklich überall üben.

Kennen Sie das? Manchmal hat man eine unbändige Lust auf eine Asana. Beim Wandern, am Traumstrand, beim Skifahren oder am Bahnhof. YOGA JOURNAL sucht die interessantesten Orte für die Yogapraxis – und braucht dafür Ihre Hilfe. Schicken Sie uns bitte Ihre Yogafotos zu! Die schönsten werden wir immer mal wieder veröffentlichen und so anderen Yogis und Yoginis Ideen geben, wo man überall seine Praxis machen kann.

Bitte schicken Sie Ihre selbst geschossenen Fotos per Mail an redaktion@yogajournal.de – wir freuen uns darauf!