

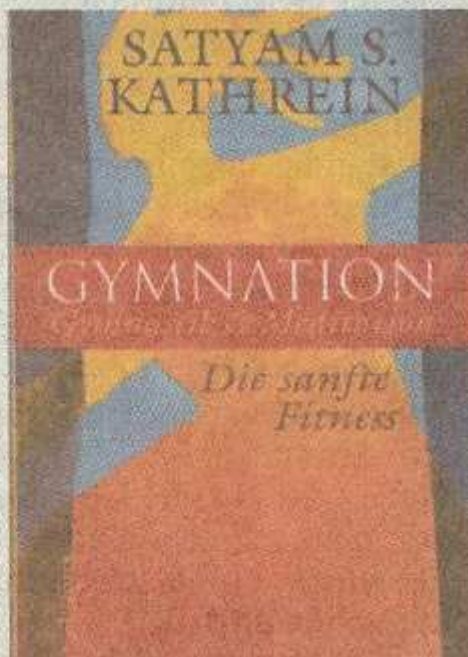
Freitag den 25. Mai 2007

## Ratgeber Fitness & Gesundheit

### ■ Buchtipp

#### Die Chakren in Schwung bringen

Gymnation ist die Verbindung von Gymnastik und Meditation. Das Ergebnis ist eine Abfolge von Bewegungen, kombiniert mit kurzen Auszeiten zur Entspannung und Ruhe. Das Programm besteht aus neun Stationen. Acht mobilisieren den Energiekreislauf und harmonisieren das Chakren-System. Bereits nach kurzer Übungszeit stellt sich eine Welle der Lebendigkeit ein, verspricht der Autor. Die letzte Station ist der Meditation gewidmet. Die Übungen dauern jeweils drei Minuten, für Station neun sollte man 25 Minuten einplanen. Dem Buch liegt eine CD bei, auf der der Leser ein unterstützendes Musikprogramm findet. Neben den Übungen geht der Autor detailliert auf die sieben Chakren des Menschen ein.



■ Satyam S. Kathrein: Gymnation, Gymnastik & Meditation, Die sanfte Fitness, mit Audio-CD, Allegria Verlag, 161 Seiten, 18 Euro, ISBN: 978-3-7934-2063-7.