

woman gesund

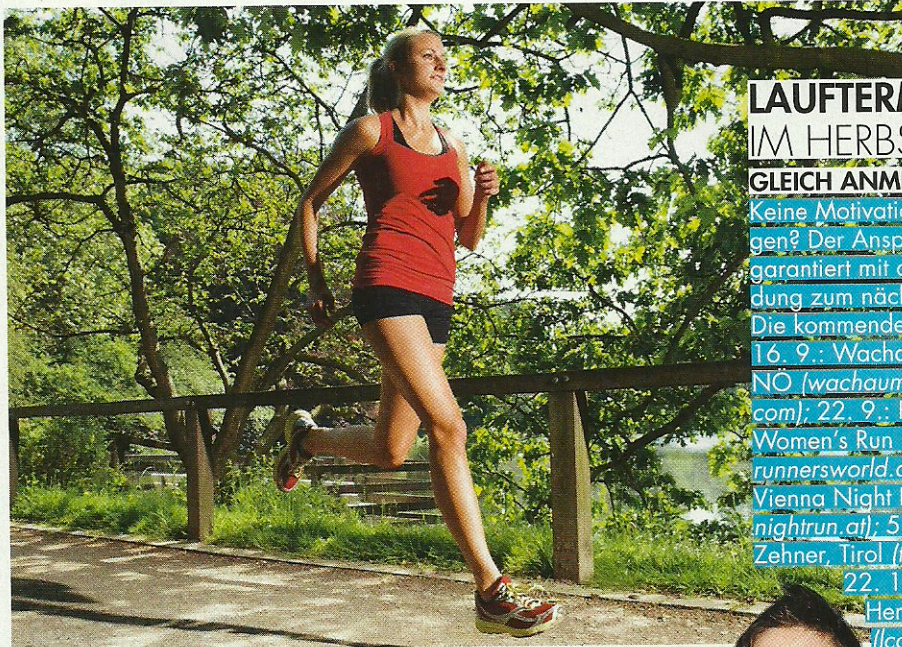
AKTIV. SCHLANK. FIT. AUSGEGLICHEN.



FACE-YOGA

ANTI-AGING PER FINGERDRUCK!

Der neueste Clou aus der Yoga-Ecke widmet sich ganz dem Gesicht. Was es kann? Die **Durchblutung der Haut wird verbessert, die Gesichtsmuskeln entspannt und Fältchen geglättet.** Versuchen Sie es selbst: Die Stirn mit den Händen nach oben ziehen, den Blick so weit wie möglich nach unten senken (Kopf nicht bewegen) und nach 10 Sek. lösen. 15x wiederholen. Neugierig geworden? Workshops ab € 140,- über face-yoga.at

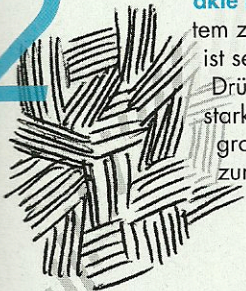


LAUFTERMINE IM HERBST

GLEICH ANMELDEN!

Keine Motivation zum Joggen? Der Ansporn kommt garantiert mit der Anmeldung zum nächsten Lauf. Die kommenden Termine: 16. 9.: Wachamarathon, [NO \(wachamarathon.com\)](http://NO.wachamarathon.com); 22. 9.: Reebok Women's Run (womensrun.runnersworld.de); 29. 9.: Vienna Night Run (viennanightrun.at); 5. 10.: Sölller Zehner, Tirol (fourdetirol.at); 22. 10.: Wiener Herbstmarathon (lcc-wien.at)

2



Wer **Linien und exakte Formen** mit System zu Papier bringt, ist sehr organisiert. Drückt die Person stark auf, hat diese großes Durchsetzungsvermögen.

KRITZELEI

Gute Nachrichten für alle, die beim Telefonieren oder im Meeting gerne zeichnen: Bisher als gelangweilt und unkonzentriert abgestempelt, stellte sich nun heraus, dass Kritzler kreativ, motiviert und entspannt sind! Außerdem sorgt das „Scribbeln“ für fast 30 % mehr Aufmerksamkeit. Aussagekräftig: Lesen Sie hier, was die Symbole bedeuten!



Romantiker malen gerne **Herzen**. Je runder und größer sie sind, desto emotionaler ist der Mensch. Sind es viele Herzen, weist das auf ein sehr sensibles Wesen hin.

3



Sehr kameradschaftliche, gerechtigkeitliebende Menschen zeichnen **Tiere**. Sie kümmern sich um die Schwächeren, haben immer ein offenes Ohr.



Blumen-Scribbler sind sehr aufgeschlossen. Mit ihnen kann man gut reden und lachen. Wer eine ganze Wiese und Bäume malt, gilt als sehr positiver Mensch.



TRAINIERT HART. Anne Hathaway legt sich für ihre Figur gern so richtig ins Zeug.

STAR-TIPP

Machen Sie's wie **Anne!** Der straffe Body der US-Schauspielerin kommt vom regelmäßigen Crossfit, einer Art Zirkeltraining. Die 29-Jährige macht dabei u. a. **Klimmzüge, Liegestütze im Handstand und Box-Jumps** – hier springt sie aus dem Stand auf eine Kiste. Das Workout zum Nachmachen finden Sie ab Seite 88!