

Süddeutsche Zeitung  
Wohlfühlen 3.2014

**KLARER  
BLICK**

Die Erfolgsgeschichte  
der Naturkosmetik

**ZARTER STREIF**

Die schönsten Seiten des Herbstes

**GUTER LAUF**

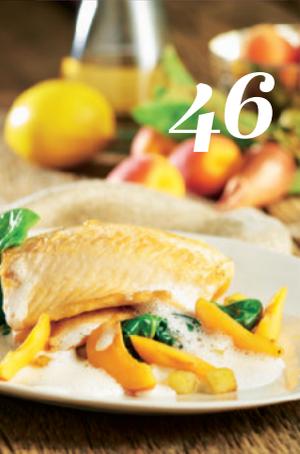
Was Frauen für ihr Herz tun



# 14



# 20



# 46

## INHALT

### 6 Wer sich dem Zeitdruck beugt

Warum der Mensch durchs Leben hetzt, auch wenn die Philosophen ihn seit Jahrhunderten davor warnen

### 8 Wachgeküsst

Die Naturkosmetik boomt und muss sich selbst neuen Herausforderungen stellen

### 14 „Es beschwingt mich, morgens schon die Messer gewetzt zu haben“

Die Schauspielerin Lisa Maria Potthoff im Interview

### 16 Nebelstreif und andere Herbststimmungen

Die Mode geht mit der Jahreszeit. Accessoires und mehr

### 18 Damit es wächst und gedeiht

Bildbände über herrschaftliche Gärten geben Inspiration zur Arbeit am eigenen Grün

### 20 Bewegtes Leben

Kardiologen empfehlen besonders Frauen das Laufen zur Prävention von Herzkrankheiten

### 22 Axt war gestern

Wer übers Jahr mit Kugelhanteln übt, der ist im Winter fit wie ein Holzfäller

### 24 Free Floating Yoga

Die Münchnerin Claudia Lederer hat einen Yoga-Stil neu definiert, bei dem man in einem Tuch hängt

### 26 Wissen, was fehlt

Die Menge macht's nicht: Nahrungsergänzungsmittel und worauf es dabei ankommt

### 28 Das Stehen zum Innehalten nutzen

Die Hersteller von Luxuslimousinen haben Ideen, wie man das Beste aus einem Stau macht

### 32 Oasen

Hotel-Empfehlungen zwischen Côte d'Azur und Bergromanz

### 36 Romantische Refugien

Einrichtungstipps für ein gemütlich-verträumtes Zuhause

### 38 Sachliche Rückzugsorte

Gestaltungsvorschläge für das perfekte Büro daheim

### 40 Am Wasser gebaut

Ob am Wörthersee oder am Weissensee: Kärnten gibt Besuchern das Gefühl heimzukehren

### 42 Die Fabel vom Storch und von den Trauben

Wege durch zwei der schönsten Weinbauregionen Deutschlands: die Südliche und die Badische Weinstraße

### 46 Goldbrauner Herbstgenuss

Holger Stromberg hat sich zu seinem Menü von deutschem Wein inspirieren lassen

### 50 Im Rausch der Sorten

Wie man am besten Tee verkostet

### 52 Lounge

News aus der Welt der Schönen und Berühmten

### 52 Impressum

### 54 Wo der Mensch sich wohlfühlt

Ein Bild und seine unmögliche Geschichte



# 36

## Yoga

Umkehrhaltungen zählen zu den Yoga-Übungen, die durchwegs positive Wirkungen haben. Sie entlasten die Wirbelsäule, erhöhen die Konzentration und sollen verjüngen. Die Münchnerin **Claudia Lederer** hat nun einen Yoga-Stil neu definiert, bei dem man größtenteils kopfüber in einem Tuch hängt: das Free Floating Aerial Yoga. Der oder die Übende praktiziert die Asanas frei schwebend und schwingend in einem sogenannten Hammock, einem Tuch, das an der Decke aufgehängt ist. Claudia Lederer hat ihre Homebase im Air-Yoga-Studio in München.



## Free Floating

*Wieso sollte man sich beim Yoga in ein Tuch hängen?*

**Lederer:** Im Prinzip dreht sich alles ums Abhängen und Loslassen. Das ist im Tuch sehr viel leichter als auf der Matte. Einen Schulterstand zum Beispiel fünf Minuten zu halten, ist auf dem Boden schon sehr herausfordernd, im Tuch hängt man locker zehn Minuten ohne jegliche Kraftanstrengung. Inversions stärken nicht nur Herz, Kreislauf, Immun- oder Hormonsystem, sie sind auch das optimale Anti-Aging-Programm. Im traditionellen Yoga kontrolliert man seine Asanas mehr mit dem Kopf. Ist das Bein richtig gestreckt, wo muss ich anspannen, wo weicher werden? Beim Tuch stellen sich diese Fragen nicht. Da kommt ein Moment, in dem man wirklich abhängen und loslassen muss. Das hat einen ganz anderen Effekt.

*Gibt es Unterschiede bei der Ausführung der Asanas?*

**Lederer:** Ich bin selbst ausgebildete Jivamukti-Lehrerin und unterrichte auch noch auf der Matte.

Aber beim Free Floating gibt es eine Reihe von Vorteilen. Das Tuch ist sozusagen dein Partner. Umkehrhaltungen wie Schulterstand, Hand- oder Kopfstand sind ohne jegliche Kompression auf die Wirbelsäule möglich. Es entsteht keinerlei Druck in der Halswirbelsäule, die Bandscheiben saugen sich voll, die Wirbel zieht es auseinander, deshalb ist man auch nach einer Free-Floating-Stunde ein paar Zentimeter größer. Jedenfalls für kurze Zeit.

*Woher kommt die Idee, Yoga im Tuch zu praktizieren eigentlich?*

**Lederer:** Erfunden haben wir es alle nicht. Vermutlich hat es mal ein Yogi in Indien in einer Hängematte ausprobiert. Der Erste, der Aerial Yoga professionell weiterentwickelt und publik gemacht hat, war der New Yorker Christopher Harrison, ursprünglich Akrobat und Broadway-Tänzer.

*Manche Asanas, bei denen man Kraft braucht, gehen vermutlich auch leichter?*

**Lederer:** Ja, zum Beispiel Hand- oder Kopfstand. Das kann im Hammock jeder. Viele Asanas, die unmöglich scheinen, gelingen hier. Das Tuch nimmt einen großen Teil des eigenen Gewichts ab.

*Schweben und sich hängen lassen – das sieht so relaxed aus. Die Stunde ist aber dann doch unerwartet anstrengend.*

**Lederer:** Das war dann keine Anfängerstunde. Man kann mit dem Tuch natürlich etwas athletischer oder eher restaurativ, das heißt stärkend, arbeiten. Alle Levels sind möglich.

*Gibt es Asanas, die man nicht im Hammock machen kann?*

**Lederer:** Mir fällt nichts ein, was man im Free Floating nicht machen könnte.

*Es gibt Leute, die es als beklemmend empfinden, sich verkehrt herum aufzuhängen. Ist für die Free Floating das Richtige?*

**Lederer:** Genau für die wäre es das Richtige. Das sind diejenigen, die es wirklich bräuchten. Denn die Inversions haben auch eine therapeutische Wirkung. Free Floating ist ein Medium, das über den Körper an die Seele rankommt. Eine Psychotherapeutin will die Ausbildung schon machen, um so mit ihren Angstpatienten zu arbeiten.

*Gibt es gar keine Kontraindikationen?*

**Lederer:** Doch. Bei Bluthochdruck, grauem Star, Netzhautablösung, unmittelbar nach Operationen, bei Leistenbruch oder auch bei Schwangerschaft wäre ich vorsichtig. Auch wer morgens seine Ration Botox verabreicht bekommen hat, sollte sich danach nicht verkehrt herum aufhängen.

*Der Druck des Tuches ist ein bisschen schmerzhaft.*

**Lederer:** Ja, aber nur am Anfang. Beim Yoga mit dem Hammock findet gleichzeitig eine tiefgreifende Massage statt, bei der die inneren, schwer zugänglichen Muskeln und Faszien aufgespürt werden, wie bei der Triggerpunkt-methode. Das tut anfangs ein bisschen weh, dann lösen sich die Verhärtungen und man fühlt sich fantastisch.

**Interview: Christa Eder**

**Free Floating Yoga** gibt es seit etwa eineinhalb Jahren und hat sich aus dem Aerial Yoga entwickelt. Beide Stile werden im Hammock (=Hängematte) unterrichtet, wobei Aerial eher auf körperliche Fitness fokussiert ist und Free Floating den Schwerpunkt auf Yoga legt. Für Free Floating braucht man ein Tuch, zwei Schlingen, Haken, Karabiner – und eine stabile Zimmerdecke, die das Tuch samt Inhalt trägt. Das ganze Set kostet 199 Euro.

[www.claudia.lederer.de](http://www.claudia.lederer.de)

## Das Tor zu neuen Wellness- & Urlaubswelten



**Der kleine Urlaub  
vor den Toren Kölns:**

Tauchen Sie ein in unsere  
indisch-arabischen  
und spanisch-maurischen  
Wellness- und Urlaubswelten

**Sauna & Hamam . Thermal- & Vitalquellen . Massage & Beauty**

Saaler Mühle 1 · Bergisch Gladbach · Bensberg  
Öffnungszeiten: täglich von 9:00 - 24:00 Uhr

[www.mediterana.de](http://www.mediterana.de)

