

BEWEGUNG

Körperliche & mentale Fitness



AUF PILGERWEGEN

Ruhe und Gelassenheit statt Hektik und Überforderung: Immer mehr Menschen sehnen sich nach „Entschleunigung“. Wo sie fündig werden könnten? Vielleicht auf dem österreichischen Jakobsweg. In 28 Etappen führt dieser von Wolfsthal nach Feldkirch. Genug Zeit sich über das eine oder andere klar zu werden. www.pilgerwege.at

Spaziergänge halten graue Zellen auf Trab

Die Größe des Hirns nimmt im Alter ab. Dadurch kann es zu Gedächtnisproblemen kommen. 13 Jahre lang hat das Team um den Neurologen Kirk I. Erickson 299 Menschen in Hinblick auf Demenz und körperliche Fitness beobachtet. Das Ergebnis: Die ausdauerndsten Spaziergänger unter ihnen konnten das Risiko für Gedächtnisschwund halbieren.

LAUFEVENTS

15.5.2011, AMREF Salzburg: Marathon, Halbmarathon, 10-km- und 5-km-Lauf, www.salzburg-marathon.at
19.5.2011, Campuslauf Krems: 2,85 km (Funlauf), 5,7 km und 11,4 km, www.noel-laufcup.com
22.5.2011, Österreichischer Frauenlauf
5.6.2011, Mondsee: Halbmarathon, www.mondseeauf.at
12.6.2011, Sonnwendlauf Grafenegg: www.sonnwendlauf-grafenegg.at



Frühjahrsputz für den Körper

Yoga & Bio-Basenfasten

Faschingskrapfen & Co. haben unliebsame Spuren hinterlassen. Wer fit in den Frühling starten möchte, sollte seinem Körper eine Auszeit von säurehaltigen Lebensmitteln gönnen. Dazu sanfte Bewegung und Ihre Lebensgeister werden es Ihnen danken. Tipp: Das Biohotel Daberer bietet seinen Gästen eine effektive Kombination aus Bio-Basenfasten und Yoga. Yoga wirkt nicht nur entspannend und umfassend auf den ganzen Körper, sondern fördert auch die Entschlackung sowie Entsäuerung. Zusätzlicher Pluspunkt: Yoga hilft, den Stoffwechsel und die Durchblutung zu harmonisieren.
Termin: 1.–8.5.2011 www.biohotel-daberer.at