



**BOOT-VARIATION**

**So geht's:** Die Partner sitzen einander mit angewinkelten Beinen gegenüber, die Fersen sind aufgestellt. Jetzt die Arme nach vorne strecken und die Hände des Gegenüber halten. Dann die Fußsohlen gegeneinander drücken und die

Beine im 90 Grad Winkel anheben. Der Rücken bleibt gerade. Fünf tiefe Atemzüge halten.

**Das bringt's:** Kräftigt Rücken & Bauchmuskulatur, trainiert den Gleichgewichtssinn.

**WIRBELSÄULEN-TWIST**

**So geht's:** Beide sitzen einander gegenüber. Das rechte Bein ist gestreckt, das linke angewinkelt. Mit der linken Hand am Boden abstützen, den rechten Arm ausstrecken. Einatmen, Wirbelsäule lange aufrichten. Ausatmen, Oberkörper nach links drehen. Schultern absenken und fünf bis acht Atemzüge halten. Dann Seitenwechsel.

**Das bringt's:** Diese Übung kräftigt und mobilisiert die Wirbelsäule und stärkt die schräge Bauchmuskulatur.



# Schatz, nimm auf meiner Matte Platz!

**Partner-Yoga.** Gemeinsam Energie tanken und ein komplett neues Körpergefühl füreinander entwickeln. NEWS zeigt Ihnen sechs Yoga-Übungen für etwas andere Stunden zu zweit.



**DER DOPPELBAUM**

**So geht's:** Das Paar stellt sich nebeneinander und umarmt sich mit dem inneren Arm. Die jeweils andere Hand auf Brusthöhe gegeneinander drücken. Das Gewicht auf den inneren Fuß verlagern, das äußere Bein langsam anheben und auf der Innenseite des Oberschenkels anlegen, das Knie dabei so weit es geht nach außen drehen. Fünfmal tief ein- und ausatmen, dann Seitenwechsel.

**Das bringt's:** Gut für die Haltung und den Gleichgewichtssinn.

**KINDSPOSITION & RÜCKBEUGE**

**So geht's:** Aus dem Fersensitz heraus legt der Mann seine Stirn auf die Matte. Die Arme sind lang nach vorne gestreckt. Die Frau setzt sich vorsichtig rüclings auf sein Kreuzbein und senkt den Oberkörper langsam nach hinten auf seinen Rücken. Zuletzt die Beine ausstrecken.

**Das bringt's:** Bei der Kindsposition werden Rücken- und Pomuskulatur gestreckt. Die Rückbeuge dehnt die gesamte Vorderseite des Körpers.



**W**enig kann einen Mann in größere Verlegenheit versetzen als die Einladung zum Yoga. Obwohl doch der sanfte Sport aus Indien traditionellerweise pure Männerdomäne ist. Im Westen sieht es jedoch ganz anders aus: Hier verrenken sich zu 80 Prozent die Frauen. Dabei sprechen viele Gründe dafür, sich auf die Matte zu begeben und in den „Krieger“ zu verwandeln – und zwar gemeinsam mit der Liebsten. „Partner-Yoga schafft Nähe und Vertrauen, hilft Ängste zu überwinden, sich aufeinander einzulassen“, sagt Yoga-Expertin Su Busson. Außerdem belehrt uns eine Studie des „Journal of Sexual Medicine“ darüber, dass der sanfte Sport enormen Schwung ins Liebesleben bringt. Wenn das nicht männlich ist! ■ M. D.

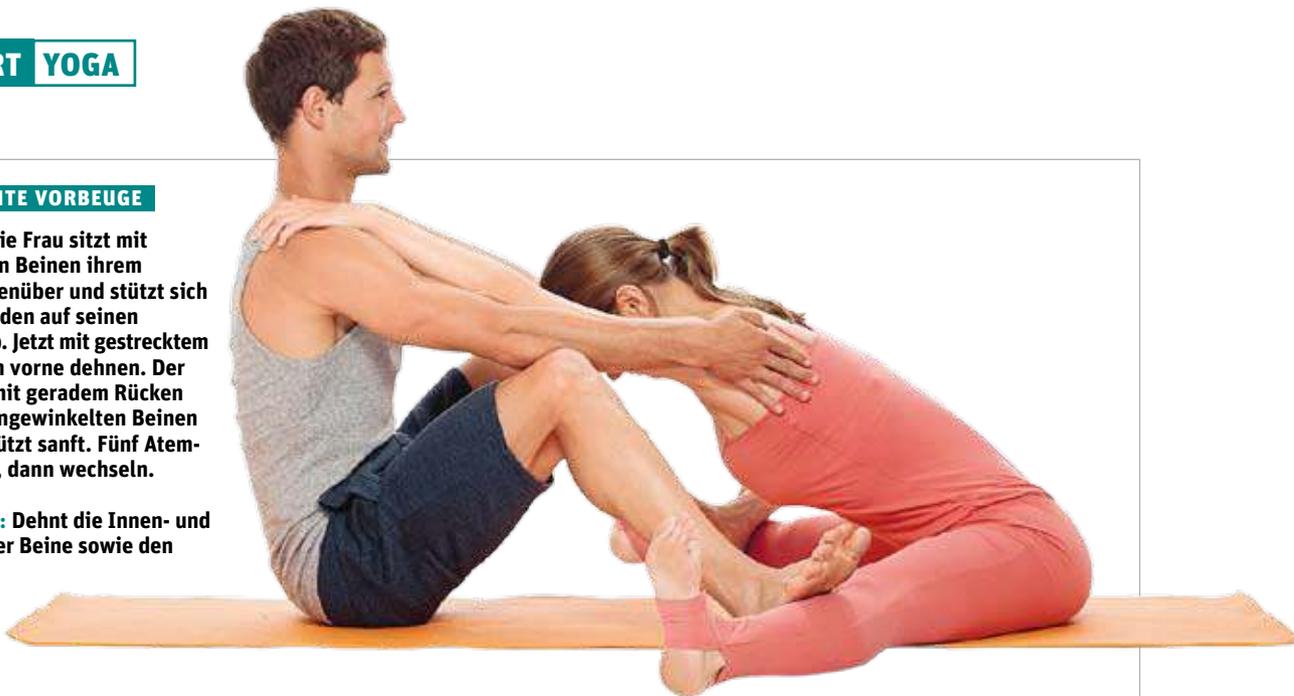
Weitere Übungen auf Seite 84

FOTO: STEFAN GERGELY

**GEGRÄTSCHTE VORBEUGE**

**So geht's:** Die Frau sitzt mit gegrätschten Beinen ihrem Partner gegenüber und stützt sich mit den Händen auf seinen Schultern ab. Jetzt mit gestrecktem Rücken nach vorne dehnen. Der Mann sitzt mit geradem Rücken und leicht angewinkelten Beinen und unterstützt sanft. Fünf Atemzüge halten, dann wechseln.

**Das bringt's:** Dehnt die Innen- und Rückseite der Beine sowie den Rücken.



**DER KRIEGER II**

**So geht's:** Beide stellen sich mit gegrätschten Beinen gegenüber. Der vordere Fuß zeigt nach vorne, der hintere steht im 90-Grad-Winkel zur Matte. Jetzt das vordere Bein beugen, bis die Knie einander berühren. Beide Arme auf Schulterhöhe ausstrecken, die Handflächen zeigen nach unten. Den Kopf zum Partner drehen und fünf Atemzüge halten. Dann auf der anderen Seite wiederholen.

**Das bringt's:** Stärkt Beine, Po, Arme, Schultern und Rücken, fördert die Konzentration.



**ADRESSEN**

**Partner-Yoga in Österreich:**

**Amazing Yoga, Wien.** Hier werden Workshops angeboten. Diefenbachg. 54A, 1150 Wien; [www.amazing-yoga.at](http://www.amazing-yoga.at)

**Soami Yoga Retreat Center, Kärnten.** Kurse für Familien- und Partner-Yoga. Obermillstatt 196, 9872 Millstatt; [www.yoga-retreat.at](http://www.yoga-retreat.at)

**Your Spirit Matters, NÖ.** Bietet viele Spezialkurse an. Grundauerweg 15, 2500 Baden; [www.chiaradina.com](http://www.chiaradina.com)

**Flow Yoga Studio, Salzburg.** Vielfältiges Yoga-Angebot: Nussenseestraße 7, 5351 Aigen-Voglhut; [www.flow-yoga.at](http://www.flow-yoga.at)

**Yogastudio Marianne Schoen, Tirol.** Workshops und Kurse. Sankt Margarethen 154 e, 6222 Buch in Tirol; [www.meineyogatherapie.com](http://www.meineyogatherapie.com)

**Unsere Expertin.** Yogalehrerin Su Busson unterrichtet „Vinyasa Flow Yoga“, arbeitet als Life-Coach und widmet sich einer weiteren Leidenschaft: dem Schreiben. Ihr aktuelles Werk: „Ich. Bin. Jetzt. Auf dem achtfachen-Yoga-Pfad zu sich selbst finden“, Orac Verlag, 22 Euro. Noch mehr mehr Infos: [www.beyourbest.at](http://www.beyourbest.at)

