

woman

VÄTER & TÖCHTER

MEERESRAUSCHEN

SAG JA!

SPIESSIG, ODER WAS?

MUT

ARBEITSWELT

BESTE BADEMODE

STILCODE

TASCHEN & SCHUHE

SONNE

ERDBEER-TRÄUME

NORDSEE

GUTE GESPRÄCHE

**ICH
LIEBE,
WAS
ICH
TUE!**

TRINNY WOODALL,
BRITISCHE UNTERNEHMERIN
IM PORTRÄTINTERVIEW

Österreichische Post AG WZ 202042193 W
VGN Medien Holding GmbH, Taborstraße 1-3,
1020 Wien, Retouren an Postfach 100, 1350 Wien



9 804766 0015

Gemeinsam bewegen!

Am 25. und 26. Juni findet heuer zum fünften Mal das „Feel Good Festival“ in der Naturarena Hohe Warte in Wien statt.

Yoga-Sessions, Fitness Boot Camps, Cooking Classes und viele spannende Vorträge werden geboten. Das Schöne daran: Gemeinsam macht das alles gleich viel mehr Spaß und motiviert. Internationale Yoga-Stars wie Sara Ticha oder Noah Frehmann zeigen, wie's geht. Infos: feelgood-festival.at



KÖRPER-CODE. Unser Körper ist ein Wunderwerk. „Lebensmotor Bewegung“ von Ernst Minar und Slaven Stekovic zeigt, wie alles mit allem zusammenspielt. Faszinierend und motivierend! *Ueberreuter*, € 25,-.

CHECKLISTE

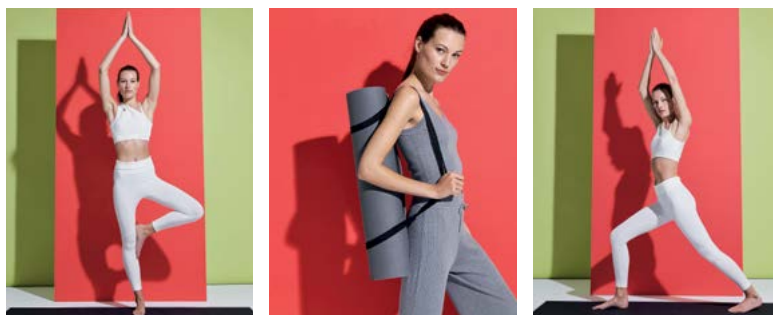
REDAKTION: EUKE FRANK



SOMMERLICH. „Lait Corporel L'Original“, 400 ml um 30,-. „Cera Repair, 50 ml um 39,- von Biotherm. Alles 100 % recycelbar!

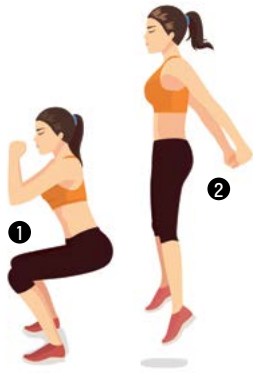
PFLEGE, DIE GUTES TUT!

Die Pflegemarke Biotherm holte den renommierten Digitalkünstler Pablo Rochat für eine großartige Aktion: Mit der limitierten – und von ihm designten – Hautpflege-Edition geht jeweils ein Euro vom Erlös jedes zwischen 30.5 und 12.6 verkauften Produkts bei Douglas Österreich direkt an die **Tara Ocean Foundation**. Tu Gutes und pflege dich – und die Meere!



WIE EINE ZWEITE HAUT...

Erstmals bringt die traditionsreiche deutsche Wäsche-Marke *Falke* eine eigene Yoga-Collection heraus. Die Materialmischung aus **Seide und Baumwolle** bringt höchsten Tragekomfort und ein angenehmes Körperklima. Seitliche Meshstrukturen bei manchen Modellen wirken atmungsaktiv und kühlend. Das weiße asymmetrische Top kostet € 79,-, Hosen € 119,-. Farblich sind die Töne mit Off-White, Schwarz und Grau Melange gedeckt gehalten. Kuschelige zarte Westen gibts ergänzend in hellem Gelb und Flieder Light. Infos: falke.com



ZAUBERÜBUNG JUMP SQUATS

Wer schnell Fitness und Kraft aufbauen möchte, ist hier richtig: **Let's jump** ist die Devise! Die ruckartige Bewegung aus den Knien heraus bringt einen ordentlich zum Schwitzen und stärkt die Bein-, Bauch- und Armmuskulatur. Alle Muskeln anspannen, bei der Rückkehr in die Hocke Knie und Arme lockern. 5 bis 10 Wiederholungen täglich sind top!

CHIC JAUSNEN!

GUTEN APPETIT. Schöner, praktischer und appetitlicher kann man seinen Lunch nicht verpacken. Von Mepal gibt's jetzt noch mehr Dosen-Varianten mit Unterteilungen und Zubehör für jeden Bedarf – vom Salatlunch bis Platz für vier Butterbrote. Die bunten Schälchen machen auch Lust aufs Vorkochen und bewusste Essen. Großes Plus: alles spülmaschinenfest! Infos über mepal.com



Bento-Lunchbox, limitiert, mepal.com, um € 13,99.



Eine Pionierin auf der Matte in NÖ!

Sie flutet Niederösterreich mit ihren Yogi-Feelings und -Trainings. Veronika Jurcsa bietet in Herzogenburg, Langenlois, Feuersbrunn und Fels am Wagram „Ukiyo“-Sessions an. Die zertifizierte Yoga-Lehrerin schwört auf dessen Prinzip „Innehalten, Achtsamkeit, Wahrnehmung, Wachstum und neue, positive Energie“. Jurcsa: „Wir wollen **mehr Freude an der Bewegung** vermitteln.“ Infos gibt es unter ukiyo.at