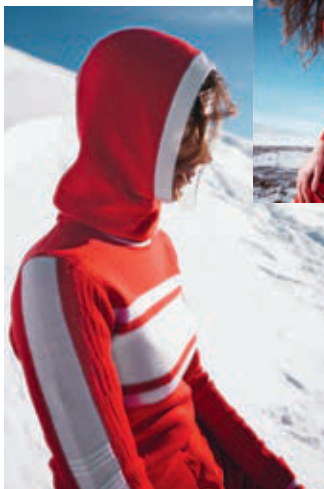




NORWEGER RELOADED

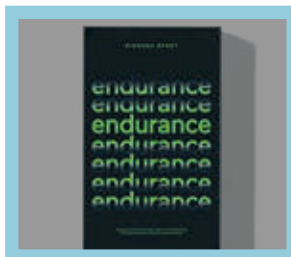
Natürlich finden sich in den Kollektionsteilen von Tove Grane und Øyvind Lauritzen auch die klassischen Norwegerdesigns wieder. Nur eben modern interpretiert und nachhaltig produziert. Sportswear, inspiriert von der Vergangenheit, gemacht für die Zukunft.

Merino-Pullis ab 149 Euro, wenorwegians.com

Endurance heißt der isotoni-sche Durstlöscher von Ringana. Der Kohlenhydrat-Elektrolyt-Mix spendet dem Körper beim und nach dem Workout Energie. Einfach den Inhalt eines Sachets mit 500–700 ml Wasser mischen, und schon fällt das Durchhalten leichter.

47,30 Euro / 14 Sachets, ringana.com

Gimme more!



Abschalten de luxe

Vom Skifahren ins Wellnessparadies und weiter zum Sightseeing in Trient oder Bozen? Geht ganz gut im Solea Dolomiti Boutique & Spa Hotel. Vor Ort kann man das Panorama der unendlichen Weite des Trentino – Alto Adige wirken lassen, in die Spawelt eintauchen und sich kulinarisch verwöhnen lassen.

Ab 210 Euro inkl. Halbpension, dolomiti.solea-hotels.com

Wir stellen vor...

Dominique Scharax

movemindfood.com



„Wir haben nur ein Zuhause: unseren Körper“, ist die Überzeugung von Dominique Scharax. Die ganzheitliche Gesundheitscoachin und vierfache Mama hat über 20 Jahre Erfahrung als Kinesio-Login, Yogalehrerin, Pilates-Trainerin, Ernährungsexpertin und Breathwork-Coachin.

Mit „Move Mind Food“ erschuf sie ein Rundumkonzept für moderne Selbstfürsorge: „Es geht nicht darum, Regeln zu befolgen, sondern darum, sich selbst zu spüren, Klarheit zu gewinnen, bewusste Entscheidungen zu treffen, mit Freude statt Druck.“

Move – Yoga, Pilates oder Bodyweight-Training helfen, Freude an Bewegung wiederzuentdecken.

Mind – eine Kombination aus Coaching, Kinesiologie und Embodiment unterstützt Klarheit und Stabilität.

Food – eine gesunde Beziehung zum Essen steht im Vordergrund.

Statt strikter Pläne gibt es einen alltagstauglichen und flexiblen Zugang zu ganzheitlicher Gesundheit. Dominique bietet Einzelcoachings, Retreats, Corporate-Health-Workshops für Unternehmen und – ganz neu – Online-Kurse wie „Mama in Balance“ und „Haltungskorrektur in 30 Tagen“ an.

Online-Kurse, ab 330 Euro