

Männer mit

sind ein Trend, der sich entwickelt“, sagt die gebürtige Bishofshoferin. Beim Aerial Yoga geht es neben der Kräftigung um Dehnung und Entspannung. Dabei gibt es auch einige Umkehrhaltungen. Was es bringt, sich kopfüber hängen zu lassen? „Positionen wie der umgekehrte Meditationssitz haben eine energetisierende Wirkung und sind für die Gelenke entlastend.“

Dass Yoga durchaus auch für Kinder geeignet ist, zeigt Traine-

Auch Ansgar und Heike Riekenbrauck aus Bonn sind mit ihrer Tochter angereist, die jedoch schon erwachsen ist. Als Familie praktizieren sie seit mehreren Jahren zusammen Yoga. „Schwere körperliche Probleme haben mich zum Yoga gebracht“, sagt der Krankenpfleger. In der Felsentherme Bad Gastein probieren sie bei Miruna Mihailescu eine Hot-Yoga-Stunde aus und freuen sich, dass es trotz warmer Therementemperaturen klappt. „Ich konnte nach Bandscheibenvorfällen kaum laufen. Yoga hat mir geholfen“, sagt der 54-Jährige.

Die Bandbreite an Yogaarten mache diese Bewegungsform für ein großes Publikum so ansprechend, sagt Yogatrainerin Margit Weingast. Von intensiven Einheiten zum Auspowern bis hin zu spirituellen, meditativen Atemübungen, am Surfboard im Wasser oder mit Rockmusik. Weingast setzt auf einen weiteren Trend: Nach jahrelanger Erfahrung in der Personalentwicklung verbindet sie Yoga mit Coachings, etwa für Unternehmer. Gespräche werden mit Übungen verbunden. „Alle praktischen Übungen auf der Matte lassen sich auf das Leben übertragen“, sagt sie.

YOGATAGE in Gastein

rin Julia Schweiger. Spielerisch führt sie Kinder und Eltern in Bad Hofgastein in das Thema ein. Zusammen begeben sie sich auf eine Reise nach Indien. Da wird die Anreise im Flieger zu einer Yoga-pose, ebenso wie die Lieblingstiere der Teilnehmer. Die achtjährige Lisa aus Sachsen probiert Yoga zusammen mit ihrer Mutter zum ersten Mal aus und hat sichtlich Spaß. Als Yoga-Katze soll sie ihren Rücken zu einem runden Buckel formen, als Frosch bis zur Decke hüpfen.

Bewegung

Yogaherbst Gastein dauert bis Sonntag

In **Dorfgastein**, Bad Hofgastein und Bad Gastein finden unter dem Motto „Quelle der Inspiration“ noch bis Sonntag täglich verschiedenste Kurse statt. Beim Yogaherbst kann jeder mitmachen, die Einheiten sind mit Levels gekennzeichnet.

Am **Stubnerkogel**, im Gasteiner Heilstollen oder am Wasserfall – täglich finden Kurse auch im Freien statt. Neben der Bewegung geht es um Atmung und Entspannung.



BILD: SYDNEY/STERN/ALC. TOURING/ALC. GASTHEIM/ALC.

Eine Einheit kostet 15 Euro. Das gesamte Programm unter: WWW.YOGA-GASTEIN.COM



VIDEO
WWW.SNAT

Die gelernte Chemikerin testet die Rezeptur für einen Pfotenbalsam.

BILD: SNWIENERROITHER

Salzburgerin entwickelt natürliche Hunde-Pflege

ANGELIKA WIENERROITHER

MAYRWIES. Das Labor hat Marie-Christine Stelzhammer schon früh fasziert. Ihr Vater ist Molekularbiologe. „Mit drei Jahren durfte ich bereits mit in die Uni – und die Gefriertruhe mit dem flüssigen Stickstoff öffnen.“ Wie Nebel waberte der Stickstoff durch das Labor.

Heute hat die 27-jährige Chemikerin selbst einen Raum in Mayrwies, in dem sie experimentiert. Flüssigkeiten mischt und in Behälter abfüllt. 2013 hat sie Cxevalo gegründet, unter der Marke verkauft sie natürliches Shampoo, Pflegespray, Hufbalsam. Ihr neuestes Projekt ist Canelo – eine Hundepflegeserie, die auf natürlichen Wirkstoffen basiert.

Es war naheliegend, Produkte für die Vierbeiner zu kreieren: „Viele Pferdebesitzer haben auch einen Hund, die Nachfrage war groß.“

Es sei nicht schlau, das Pferdeshampoo für den Hund zu verwenden. „Der pH-Wert der Haut ist unterschiedlich. Wenn man länger ein falsches Produkt verwendet, führt das zu Hautreizungen.“ Drei Shampoos, ein Fellpflegespray und ein Waschmittel für den Hundekorb hat sie bereits entwickelt. Sie sind im Online-shop, im Büro am Mirabell-

platz 7 in der Stadt Salzburg oder bei Stallpartys erhältlich, bei denen Stelzhammer Pferde und Hunde wäscht.

Das Lavendel-Shampoo entstand auf Anregung des Züchters, von dem sie ihre Fly, einen Deutschen Pinscher, bekommen hat. „Viele Hunde mögen es nicht, gewaschen zu werden. Lavendel beruhigt das“, sagt die 27-Jährige. Zudem hat sie ein Shampoo für Jagdhunde entwickelt, das den Geruchssinn nicht stört. Für weiße Vierbeiner stellt Stelzhammer

„Je heller der Hund, desto lieber wälzt er sich im Dreck.“

M.-C. Stelzhammer, Chemikerin

ein Produkt her, das das Fell glänzen lässt. „Je heller der Hund, desto lieber wälzt er sich im Dreck“, sagt die Chemikerin.

Derzeit testet Stelzhammer eine Pfotenpflege. Dafür gießt sie etwa Olivenöl in einen Messbecher. Für sie ist es wichtig, natürliche Wirkstoffe zu verwenden. Das Argument, dass sie nicht so gut wie synthetische performen würden, lässt sie nicht gelten. „Ich halte das für eine faule Ausrede“, sagt sie. „In der richtigen Kombination wirken natürliche Stoffe genauso gut – wenn nicht sogar besser.“