



## YOGA PLAYLIST mit Sean Johnson



Vom 21. bis 30. Mai 2010 tourt der Kirtan-Künstler Sean Johnson mit seiner Wild Lotus Band durch deutsche Yoga-Studios und unterrichtet

Workshops auf der Yoga Conference Köln. Für die YOGA JOURNAL Playlist hat er eine Mischung aus Weltmusik, Pop und Mantras zusammengestellt – ein perfekter Mix für eine energetische Vinyasa Flow-Stunde. Während die Beastie Boys den nach unten schauenden Hund rocken oder „Om Numah Shivaya“ von Apache Indian schweißtreibendere Sequenzen begleitet, soll der Fokus auf der Musik und weniger auf den Songtexten liegen. „Ich möchte Yogis für Klänge sensibilisieren“, erklärt er seine Auswahl. [www.seanjohnsonkirtan.com](http://www.seanjohnsonkirtan.com)

- |   |  |
|---|--|
| Alli Farka Touré und Toumani Diabaté<br><i>Kala</i>                                     | Nusrat Fateh Ali Khan<br><i>Mustt Mustt (Massive Attack Remix)</i> |
| 1 Giant Leap, feat. Michael Stipe und Asha Bhosle<br><i>The Way You Dream</i>           | Beastie Boys<br><i>Namaste</i>                                     |
| The Dirty Dozen Brass Band feat. Guru<br><i>Inner City Blues (Make Me Wanna Holler)</i> | The Idan Raichel Project<br><i>Bo'ee (Come To Me)</i>              |
| Apache Indian<br><i>Om Numah Shivaya</i>  | The Meters<br><i>Stormy</i>  |
|   | Sean Johnson and the Wild Lotus Band<br><i>Jai Ma</i>              |
|   | Jalan Jalan<br><i>Sembayang Pugi</i>                               |

# Die Kraft der Superfrüchte

*Obst für den Teint: Granatapfel-, Preiselbeeren-, Melonen-, Passionsfrucht- oder Avocadoextrakte stärken die Abwehrkraft der Haut und beugen mit ihren hochaktiven Inhaltsstoffen effektiv Hautschäden vor. Antioxidantien und essenzielle Fettsäuren fördern die natürliche Repair-Funktion der Haut und sorgen ganz nebenbei für eine Verjüngungskur der Zellen. Vitamine für innen und außen!*



**Green Science Perfecting Cleanser**  
(Aveda Green Science, 125 ml, 29 Euro)

**ARGAN:** Die cremige Emulsion reinigt die Haut sanft und entfernt schonend, aber effektiv Schmutzpartikel. Die Arganfrucht dient als wichtiges Antioxidans, das freie Radikale neutralisiert – Hautirritationen adé! Für die Rekonstruktion der natürlichen Feuchtigkeitsbarriere sorgt Arganöl, das fehlende Fettsäure ersetzt.



**Age-Protect Eye Cream Rich Avocado Argan**  
(i-m Naturkosmetik, 15 ml, ca. 20 Euro)

**AVOCADO:** Regenerierendes Avocadoöl in Kombination mit Argan revitalisiert die Augenpartie und gibt ihr neue Spannkraft. Vitamin E fördert die Hautelastizität und gleicht Irritationen aus. Die Creme wirkt regenerierend und sorgt für ein vitales Hautbild – nicht umsonst schworen bereits die Mayas und Azteken auf die außergewöhnlichen Eigenschaften der grünen Butterfrucht.



**Cellular Regeneration Night Cream**  
(Snowberry, 50 ml, ca. 140 Euro)

**GRANATAPFEL:** Granatapfelextrakt in der Luxusvariante der Nachtcremes verbessert die Mikrozirkulation der Haut und reguliert den Wasserhaushalt. Die rote Frucht ist eine nährhafte Quelle von Protein, Eisen, Kalzium, Phosphor und Kalium. Ergebnis: Die Haut strahlt nicht nur, sie fühlt sich auch besonders weich und geschmeidig an.

### Online-Yoga-Stunde

**HOME PRACTICE-FANS** aufgepasst: Die neue Plattform für Yoga-Livestreaming [www.yogaeasy.de](http://www.yogaeasy.de) bietet eine Alternative zu den üblichen Verdächtigen im Yoga-DVD-Regal. Das Internetangebot bietet Übungssequenzen zwischen 30 und 50 Minuten, die per Abo abgerufen werden können. Bis jetzt gibt es zwei Klassen von Anna Trökes, eine Jivamukti-Klasse von Ulrike Kemper, eine Ashtanga-Sequenz von Ronald Steiner, eine Schwangeren-Yogaklasse von Patricia Thielemann sowie eine Rücken- und Gelenke-Stunde mit Tom Beyer. Für jeden soll etwas dabei sein, denn die Seite möchte ein breites Spektrum an Stilen abdecken. „Geplant sind zwei neue Videos pro Monat“, so die Medienunternehmerin Henrike Fröchling, die zusammen mit Programmdirektorin Anna Trökes das Online-Angebot realisiert hat. Für 15 Euro monatlich ist der Home-Yogi dabei.

