

moments  
GEWINN  
spiel



## „Natura.Bewegt“ im Salzburger Land

Bei einer Sonnenaufgangswanderung mit anschließendem Alm-Frühstück den Morgen begrüßen? Bei einer Hör-Wanderung die Ohren spitzen? Oder lieber mit der Kräuterpädagogin bei einer Räucherwanderung den Duft der Kräuterwelt entdecken? Bei einer kulinarischen Nacht der Sinne die regionalen Schmankerln genießen? Diese und weitere geführte Touren schärfen bei „Natura.Bewegt“ von 19. Juni bis 2. August in Altenmarkt-Zauchensee die Sinne. Wer Erholung sucht, meldet sich am besten zur Morgen-Meditation an, stattet der Therme Amadé einen Besuch ab oder entdeckt bei einer teleskopischen Sternenführung das Himmelsreich.  
[www.altenmarkt-zauchensee.at](http://www.altenmarkt-zauchensee.at)

**Energie tanken im Zirbenzimmer.** Eine erholsame Nachtruhe garantieren die gemütlichen Zirben-Energiezimmer in der Pension Bliem in Alten-

markt. Die Kiefernart wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System sowie auf den Schlafkomfort aus. Bevor es zu einer Sinneswanderung von „Natura.Bewegt“ geht, verführt ein reichlich gedecktes Büffet in der Bauernstube zu einem ausgedehnten Frühstück. Genug Zeit also, um sich zu überlegen, ob man nachmittags lieber der finnischen Sauna, dem Kräuter-Saunarium oder der Alm-Sauna einen Besuch abstatten möchte. Das Thema „Energie“ begegnet den Gästen auch auf Leinwänden an den Wänden und im Energieraum, wo verschiedene Massageanwendungen verwöhnen.  
[www.pension-bliem.at](http://www.pension-bliem.at)

**Gewinnspiel.** moments verlost vier Übernachtungen für zwei Personen in der Pension Bliem sowie die Teilnahme an den Veranstaltungen von „Natura.Bewegt“. Nähere Infos dazu auf Seite 107.

FOTOS: ALTENMARKT-ZAUCHENSEE TOURISMUS, NELE MARTENSEN, VERLAG



**Lucia Nirmala Schmidt**  
Yoga-Lehrerin &  
Buch-Autorin

## DETOX-YOGA-KUR

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um den Körper von Altlasten zu befreien. Die von mir zusammengestellte Detox-Yoga-Kur verhilft zu mehr Leichtigkeit, indem Detox-Maßnahmen mit Yoga und der indischen Heilkunst Ayurveda vereint werden. Zu einem kleinen Morgen-Detox-Ritual gehören nach dem Aufstehen ein heißes Glas Zitronen- oder Ingwerwasser, anschließend eine Mundspülung mit Sesamöl, Zähneputzen und Zungenschaben sowie eine Nasenreinigung mit Kochsalzlösung. Ausgewählte reinigende Yoga-Atem-Übungen beeinflussen die Verdauung positiv und lösen energetische Blockaden, indem sie Toxine aus den Gelenken und dem Gewebe lösen. Sie eignen sich hervorragend zur Stressbewältigung, aktivieren oder beruhigen. Unterstützt wird der Entgiftungsprozess mit Nahrungsmitteln, die in den klassischen Ayurveda-Schriften empfohlen werden, wie Reis, Mungobohnen, Gerste, Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Kürbis, Fenchel, Gurke, Rote Bete sowie Ghee und Honig, um das Verdauungsfeuer in Gang zu halten.

Mehr dazu gibt es in „Detox Yoga. Das 10-Tage-Programm“ (Verlag Nymphenburger), das Übungen, Rezepte und viele nützliche Tipps enthält.

