



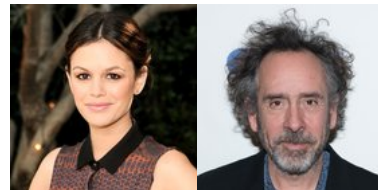
SUP YOGA

Das ist der Trendsport des Sommers

Yoga auf der Matte war gestern. Jetzt wird auf dem Wasser trainiert! Das steckt hinter dem Trendsport.

Das ist der Trendsport des Sommers. Yoga auf der Matte war gestern. Jetzt wird auf dem Wasser trainiert! Das steckt hinter dem Trendsport. Ein Kopfstand auf dem Wasser? Das geht. Und zwar ganz ohne Übermenschenfähigkeiten. Die Zauberformel heißt SUP Yoga (http://www.gala.de/thema/yoga) und avanciert gerade zum Trendsport des Sommers. Kein Wunder, denn das Training verbindet Fitness (http://www.gala.de/thema/fitness), Entspannung, Spaß und Natur. Doch erst einmal von vorn. Was ist SUP Yoga? Die Abkürzung SUP steht für Stand Up Paddling, eine eigene Sportart, die seit einiger Zeit immer beliebter wird. Dabei wird im Stehen auf einem speziellen Brett gepaddelt. Diese Art der Fortbewegung wird nun mit klassischen Yogaübungen kombiniert. Im Grunde genommen wird nur die Yogamatte durch das Paddleboard ersetzt. Wobei nur ein bisschen untertrieben ist. Denn der mehr oder weniger starke Wellengang kann zur echten Herausforderung werden. Aber darum geht es beim Yoga ja schließlich: Die (innere) Balance finden. Wie ist eine SUP-Yoga-Stunde aufgebaut? Der circa 90-minütige Ablauf ähnelt dem einer normalen Yogastunde. Anfangsentspannung mit Atemübungen, Asanas (Körperstellungen) und Tiefenentspannung mit Savasana. Der größte Unterschied: Man muss sich seinen Yoga-Platz auf dem Wasser erst einmal erpaddeln. Für SUP-Neulinge gar keine so leichte Aufgabe, denn das Board zu lenken, sieht einfacher aus als es ist. Yogalehrerin Gina Weber, 25, die beim "Steg 1" am Starnberger See regelmäßig SUP-Yoga-Kurse gibt, lässt den Teilnehmern deswegen auch "gerne erst einmal ein bisschen Zeit, um ein Gefühl für das Brett zu bekommen". Welche Yoga-Übungen können gemacht werden? "Eigentlich ist alles auch auf den Brettern machbar", erklärt Weber. "Beim Handstand oder dem Baum wird es natürlich extrem schwierig, aber es ist möglich". Übungen, die sie normalerweise immer unterbringt, sind der nach unten und oben schauende Hund, die Kindsposition, der Krieger und auch die Brücke. Die Schwierigkeitsstufe wird an die Kenntnisse der Teilnehmer angepasst. Doch auch erfahrene Yogis sollten sich auf eine echte Herausforderung einstellen. Denn selbst einfache Posen, wie der Baum, sind auf dem SUP-Brett viel intensiver als an Land. Damit man nicht ungewollt ins Wasser platscht, sind vor allem Körperspannung und Konzentration wichtig. Das ist zwar ziemlich anstrengend, aber auch extrem effektiv - und zwar für Körper und Geist. Beim SUP Yoga geht es nicht nur

DIE NÄCHSTEN GEBURTSTAGE



RACHEL BILSON

TIM BURTON

(http://www.gala.de/bilder-des-tages/rachel-bilson-1979-08-04) (http://www.gala.de/bilder-des-tages/tim-burton-1957-09-25)



MATTHIAS OPDENHÖVEL

ECKART VON HIRSCHHAUSEN

(http://www.gala.de/bilder-des-tages/matthias-opdenhov-el-1970-08-05) (http://www.gala.de/bilder-des-tages/eckart-von-hirschhausen-1957-07-16)



SEAN CONNERY

FATIH AKIN

(http://www.gala.de/bilder-des-tages/sean-connery-1927-08-25) (http://www.gala.de/bilder-des-tages/fatih-akin-1970-07-16)

BILDER DES TAGES



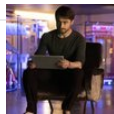
Kommentar hinzufügen ...



TOP-THEMEN



USAIN BOLT
Heiße Flirt-Nächte in London
http://www.gala.de/stars/news/usain-bolt-heisse-flirt-naechte-in-london_1513152_1495000.html



DANIEL RADCLIFFE
"Es macht Spaß, den Bösewicht zu spielen"
http://www.gala.de/stars/news/starfee/d/daniel-radcliffe-es-macht-spaesen-den-boesewicht-zu-spielen_151328.html



AMANDA BYNES
Tweet des Tages
http://www.gala.de/stars/news/starfee/d/amanda-bynes-tweet-des-tages_151326.html



CHRISTOPH WALTZ
Hauptrolle in neuem Robert-Rodriguez-Film?
http://www.gala.de/stars/news/starfee/d/christoph-waltz-hauptrolle-in-neuem-robert-rodriguez-film_1513261.html

DAS HEFT



JETZT IM KIOSK

FÜR UNTERWEGS



GALA AUF ALLEN KANÄLEN

GALA IM ABO



VORTEILE ENTDECKEN

ARCHIV

ALLE ARTIKEL, BILDERSTRECKEN UND (HTTP://WWW.GALA.DE/SERVICE/ARCHIV/)THEMEN (HTTP://WWW.GALA.DE/THEMA/)

TOP

STARS

- News
- Cannes 2016
- Oktoberfest 2016
- Star-Kinder
- Star-Quizzes
- Starporträts von A bis Z
- Specials
- Golden Globes
- Oscars
- Berlinale 2016
- GALA-Events

BEAUTY + FASHION

- Star-Frisuren
- Make-up
- Pflege + Anti-Aging
- Sport + Fitness
- Styletrends
- Star-Looks
- Stil-Ikonen
- Fashion Shows
- Schmuck
- Gala Loves
- Wedding

LIFESTYLE

- Wohnen + Lebensart
- Entertainment
- Food
- Horoskope
- Fun + Win
- Let's Dance
- Game of Thrones
- Germany's Next Topmodel
- Dschungelcamp
- Platz da! – Das Bubble-Shooter-Spiel

ROYALS

- Britisches Königshaus
- Catherine + William
- Skandinavische Königshäuser
- Victoria + Daniel
- Sofia + Carl Philip
- Weitere Königs + Fürstenthäuser
- Königliche Taufen
- Royale Auftritte 2016

SERVICE

- Für Newsletter anmelden
- Shopping
- Bilder
- Abo
- Archiv
- Rss

Newsletter (<http://www.gala.de/service/newsletter/anmeldung/>) Werbung (<http://www.gujmedia.de/print/portfolio/gala/>)

Nutzungsbasierte Online-Werbung (<http://ems.guj.de/service/oba>) Impressum (http://www.gala.de/service/impressum_182089.html)

Jobs (<http://www.guj.de/karriere/>) Datenschutzbestimmungen (http://www.gala.de/service/datenschutzbestimmungen_182069.html)

Allgemeine Geschäftsbedingungen (http://www.gala.de/service/allgemeine-geschaeftsbedingungen_182085.html)

Abo (http://shop.gala.de?onwewe=0605&utm_campaign=galade-footer&utm_term=gala)