



Jung werden mit dem Yoga-Rad



So geht der „Pflug“ für Profis.

# Jugend-Yoga für Yoga-Jünger

Diese Übung schenkt uns Jahre: Der gute alte Schulterstand schlägt dem Alter effektiver ein Schnippchen als jeder Instagram-Filter. Täglich fünf Minuten praktiziert, macht dieser Yoga-Klassiker tatsächlich jünger, weiß Trainerin Doris Kemptner.

„Die Schilddrüse wird gestreckt und die Entgiftung angeregt“, verrät sie beim ersten „Anti-Aging-Yoga“ des Landes bei John Harris in Wien. Die Kerze gelingt beim „Heute“-Test zwar nicht so gerade wie beim Profi, man brennt dennoch sofort für das Jugend-

Yoga. „Die Übungen öffnen das Herz, und das macht jung“, verspricht Doris. In ihrer Stunde wird nicht mit Zauberei gearbeitet, hier geht es vielmehr animalisch zu: Der „herabschauende Hund“ bringt innere Ruhe, „Katze und Kuh“ und die „Cobra“ dehnen die Wirbelsäule, der „Fisch“ kurbelt die Hormone an. Einzig das komplizierte Yoga-Rad lässt die Redakteurin wirklich alt aussehen **H**



„Heute“-Redakteurin Sandra Kartik testet den Schulterstand.