

# Selfness

GLÜCKSHORMONE, NEUE ENERGIEN UND MEHR LEBENSSTÄRKE



„*Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.*“ ERICH FROMM, dt. Philosoph (1900-1980)

## Fit im Gehen.

Ursprünglich als Sommertraining für Profi-Langläufer gedacht, hat sich Nordic Walking als Trendsportart etabliert. Silvia Ried, Trainingsexpertin und Leiterin der Nordic Walking Schule Wien, weiß wieso: „Es ist der ideale Einstiegsport für Bewegungsmuffel. Nordic Walking weckt Freude an der Bewegung und trainiert spielerisch den ganzen Körper! Und man hat einen gewaltigen Startvorteil: zwei Stöcke genügen – und los geht's!“ [www.nw-wien.at](http://www.nw-wien.at)



## WILL HABEN

**Gleichklang für Unterwegs.** Das US-Traditionshaus AVEDA hat jetzt einen Body Mist auf den Markt gebracht, der ganz im Zeichen seiner ayurvedischen Tradition steht: Der „Chakra Body Mist“ ist ein erfrischender Körperspray, der auf den sieben Chakren basiert und Körper und Geist in Einklang bringen soll. Preis je 100ml ca. € 35,-.

## Gesund „googeln“

Laut einer Studie des europäischen Statistikamts „Eurostat“ vertrauen immer mehr Menschen auf „Dr. Google“, wenn es um kleinere, aber auch größere Beschwerden geht. In Deutschland tippt jeder Dritte seine Symptome

lieber ins Netz, als sie einem Arzt zu erläutern. Webseiten wie [www.netdoktor.de](http://www.netdoktor.de) bieten zwar fundierte Informationen und einen guten Überblick, die Botschaft der Mediziner ist aber klar: Sicherheit bietet nur der Arztbesuch!

