

# LEBEN

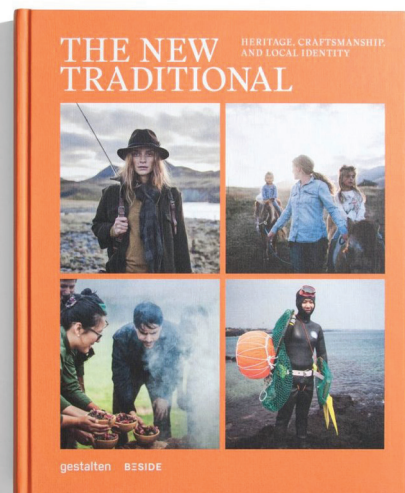
## SUP Yoga: Sonnengruß auf dem Board

Schon im vergangenen Sommer war das Draußensein, wengleich nur im nächstgelegenen Naherholungsgebiet, das neue Reisen: Man konnte mit anderen interagieren, bei warmen Temperaturen, frischer Luft und mit dem notwendigen Abstand. Zugleich boten der Gang in den Park oder auch das Schwimmen im See Ausgleich und Bewegung. Eine Freizeit-Sportart, die sich 2020 auf fast jeder Wasserfläche beobachten ließ, war das Stand-up-Paddling. Kombiniert mit dem Bewegungsklassiker Yoga wird daraus das SUP Yoga, kurz für Stand-up-Paddling-Yoga – der neue Outdoor-Hitanwärter 2021! Dabei absolviert man Yoga-Übungen auf dem Board. Durch die hohe Spannung und Konzentration, die das Ganze braucht, haben nervige Gedanken und Stress keine Chance. Und nebenbei werden noch Muskulatur, Ausdauer und Balance trainiert. Der Sommer kann kommen, am besten sofort!

Quelle: [www.stand-up-paddling.org](http://www.stand-up-paddling.org)

## Einblicke in Nischen unserer Welt

Der wunderschöne Bildband *The New Traditional* führt vor, was sich selten auf Hochglanzseiten gängiger Reiseführer findet: kleine Traditionen im Hinterland großer Tourismusorte, Menschen, die sich ganz bewusst auf althergebrachte Traditionen besinnen, und Objekte, die durch jahrzehntelange



Handwerkskünste geformt wurden. Dabei strahlen die Bilder eine große Ruhe, ein tiefes Glück und einen souveränen Reichtum aus, der sich nicht an den Kursen irgendeiner Börse, sondern in den Gesichtern der Porträtierten zeigt. *The New Traditional* ist 2020 im Verlag Gestalten erschienen und wirklich jeden Cent wert.