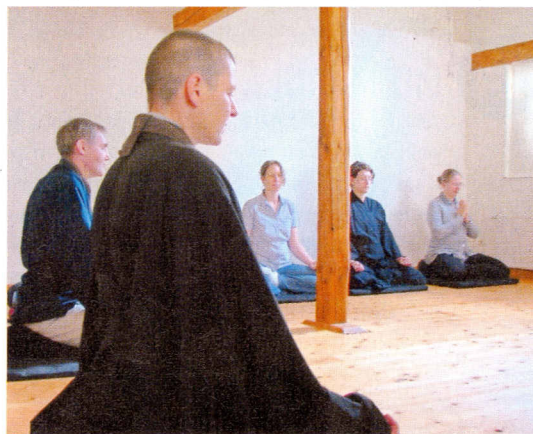


Fitness & Entspannung

ZEN-DOJO HEIDELBERG 15

Ganz ohne Verrenkungen à la Sonnengruß entspannen? Eine bewährte Adresse dafür ist das Zen-Dojo Heidelberg. Die „Außenstelle“ eines buddhistischen Klosters ist schon seit 20 Jahren ein verlässlicher Zufluchtsort für Stressgeplagte. Im Zentrum steht das „Zazen“, die Meditation nach der Lehre des Zen-Buddhismus, und das ist erst mal denkbar einfach: sich aufrecht wie ein Schneider hinsetzen und dann ... atmen, loslassen und die Stille genießen. Zen-Meditationen werden viermal pro Woche angeboten, für Einsteiger gibt es eine extra Einführung. *LS*

Zen-Dojo Heidelberg, Mühlthalstr. 13, HD-Handschuhsheim, meditation-zen.org



16 CAPOEIRA

Wem klassische Wellness nicht schweißtreibend genug ist, probiert es am besten mal mit Capoeira. Die Kampfkunst aus Brasilien vereint Angriff und Verteidigung mit Tanzelementen, Rhythmus und Akrobatik. Wie keine andere Sportart fördert Capoeira dabei gleichzeitig die Kraft und Koordination, Flexibilität, Gleichgewicht, Aufmerksamkeit und Ausdauer – das Rundum-Wohlfühl-Paket sozusagen. Musik und Gesang gibt's obendrauf, natürlich auch in der Capoeira-Akademie Heidelberg unter Anleitung von „Professor Nugget“ Elton Lopez Guimaraes. Mit Training für alle Altersgruppen, auf jedem Niveau und auch gern mal nur so zur Probe. *LGR*

Abadã Capoeira Heidelberg, Redtenbacherstr. 6, capoeira-heidelberg.de



Foto: Tobias Paul



HAIRCOUTURE



Bei uns wird ihr Friseurbesuch zum Erlebnis!

In unserem abgetrennten Wasch- und Ruhebereich, auf bequemen Salonsesseln mit Massagefunktion, kann man wunderbar entspannen.

Ob Flecht-Frisuren, Glamour-Locken, sexy Mähne oder Kurzhaarfrisur – für jeden ist etwas dabei, mit topaktuellen Farben von artifiziellen Beerentönen bis zur neuen Natürlichkeit.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Haircuture · N3, 14 · 68161 Mannheim · Tel. 0621 17885333 · www.haircuture-ma.de · Di bis Fr 10:00 – 20:00, Sa 9:00 – 18:00 Uhr