

# Der Vitalmanager

**Stressmanagement via Smartphone: Eine neuartige Applikation bietet Audio-Übungen zur mentalen Balance**

**B**isher kannten wir Handys eher als Stressverursacher: Stets klingeln sie im ungeeignetsten Moment und erinnern uns unsanft an unsere Verpflichtungen und Termine. Dass man per Handy auch Stressmanagement betreiben kann, ist dagegen neu: Mit Ihrem Smartphone können Sie jetzt nicht nur E-mails schreiben, Ihre Planung im Kalender festhalten und so weiter – sprich: den täglichen Stress verwalten –, sondern auch etwas dafür tun, dass Sie trotz der allgegenwärtigen Anforderungen innerlich weniger Stress

empfinden. Die Entspannung kommt vermittels des „Vitalmanagers“ durchs Telefon, einer neuartigen Applikation, die Audio-Mentalübungen auf das Smartphone bringt. Die Übungen wurden speziell entwickelt, um die bewährten Entspannungstechniken des Taiji, Qigong, Yoga und Tantra mit modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Stressbewältigung zu kombinieren. Sie sind nach individuellen Maßgaben auswählbar – so kann man sich sein Programm z.B. danach zusammensetzen, wie viel Zeit man zur Verfügung hat und

ob man eher Energie tanken, die Konzentrationsfähigkeit steigern oder sich auf einen erholsamen Schlaf vorbereiten möchte. Bislang sind eine Einstiegsstufe und eine Basisstufe erhältlich, demnächst kommen dann Programme für Mittelstufe und Fortgeschrittene hinzu. Die Applikation wurde entwickelt vom OMDAO-Institut, einem etablierten Anbieter für Trainings und Coachings. ■

**Infos:** [www.omdao.de](http://www.omdao.de)

## Yogakollektion mit Meeressalgen

**Designerin Petra Dreeßen setzt auf natürliche Textilien und ätherischen Look**

**D**ie Mode-Designerin Petra Dreeßen brachte kürzlich inspiriert durch ihre eigene Yogapraxis eine Yogakollektion heraus, die sich durch einige Besonderheiten – allen voran mit Algen angereicherten Textilien – auszeichnet. Für die außergewöhnliche Yogamode wurde SeaCell-Faser eingesetzt, eine mit Meeressalgen versetzte Faser auf Cellulose-Basis. So können die positiven Wirkungen der Algen, die als entzündungshemmend und hautfreundlich gelten, genutzt werden und auch Atmungsaktivität und Weichheit prädestinieren die Faser für Wohlfühlmode. Zudem verwendet Dreeßen Textilien, die nach GOTS zertifiziert sind, einem internationalen Gütesiegel für Naturtextilien, das mindestens 95% KBA-Anteil verlangt. Auch die Schnitte der Kollektion sind et-

was Besonderes, denn sie unterstreichen die natürliche Eleganz, schmeicheln der weiblichen Figur und ermöglichen Bewegungsfreiheit, ohne ein Verrutschen der Kleidung zuzulassen. Bei Dreeßen steckt der Clou im Detail, denn hier ist einfach jede Kleinigkeit optimal auf Yoga abgestimmt. Beispielsweise haben die Hosen einen hohen Bund, so dass die Nieren immer gut geschützt sind und die Hose gut sitzt. Gleichzeitig wird dadurch die Taille vorteilhaft betont. Manchen Yoginis wird es bei dem einen oder anderen Modell, insbesondere den Oberteilen, vielleicht trotzdem an Funktionalität mangeln, weil z.B. die Ärmel recht ausladend sind, andere aber werden den Stil lieben und gerade den deutlichen Fashion-Charakter



**Infos:** [www.dreesen.info](http://www.dreesen.info)

sehr reizvoll finden, der eben hier und da ein paar Highlights setzt, wie sie bei rein funktioneller Kleidung nicht zu finden wären. Die Teile der Dreeßen-Yogakollektion sind ein Stück weit elfenhaft verspielt und haben zugleich etwas Klares. Zart und fließend sorgen sie dafür, dass man sich innerhalb und außerhalb des Yogastudios wie auf Wolke 7 fühlt. ■