



Tanzszene aus  
„In guten wie in  
schweren Tagen“

FITNESS-TREND

## Workout à la Bollywood

**Indien ist überall.** In Kinos, Werbespots, Musik-Charts, auf dem Laufsteg, in Kosmetikserien – und jetzt hat der Sommertrend auch die Fitness-Studios erreicht: Die ehemalige Primaballerina Tatjana Wegener bietet „Indian Spirit“-Kurse im Hamburger Meridian Spa an. Ihr Know-how stammt von zahlreichen Indienaufführungen, ihr 45-Minuten-Workout ist inspiriert von der Kunst der Tempeltänzerinnen. Sie vermittelt

Schrittfolgen, Ausdruck und Bedeutung der traditionellen Bewegungen. Zum Pensum gehören auch so genannte Mudras – spezielle Handhaltungen, die die Körperenergie zusätzlich positiv beeinflussen sollen. Weil ihre „Indian Spirit“-Stunden so gut ankommen, hat Tatjana Wegener jetzt zusätzlich ein neues Tanzkonzept auf dem Programm: „Bollywood-Dance“ – diese etwas dynamischere Variante des indischen Tanzes ist ein Mix aus

Aerobic, HipHop-Elemente und Bollywood-Film-Tanzchoreografien. Wer sich schon mal einhören möchte CD-Tipp: „Best Of Bollywood“. Und fürs Auge: die DVDs „Indian Love Story – Lebe und denke nicht an morgen“ oder die opulente Bollywood-Produktion „In guten wie in schweren Tagen“ (alles über [www.amazon.de](http://www.amazon.de)). Weitere Informationen finden Sie auf Tatjana Wegeners Site [www.indian-spirit-move.de](http://www.indian-spirit-move.de)