

MUSIC

«Auch Frauen wollen ihren Spass haben»
▶ 22



UND IM 2. BUND NACH DEM SPORT

AUTO
Test BMW 330i
▶ 16/17

LESER ▶ 18/19
SPIELE ▶ 20
TV ▶ 21 bis 23



Esalen

Darum geht es

Diese Massage-Technik hat ihren Ursprung im gleichnamigen Institut in Kalifornien. Dort wurde sie in den Sechzigerjahren entwickelt.

Sie verbindet verschiedene Massagestile und -techniken: **Rolfing, Feldenkreis, sanftes Dehnen und Stretchen.** 1983 brachte Curry Prescott die Methode nach Europa. Seither bilden Masseur an seiner Schule «The Center/European Institute of Esalen Massage» Therapeuten aus.

Prescott unterstreicht, wie wichtig es ist, **individuell auf den Klienten einzugehen.** «Jeder von uns sehnt sich nach Berührung», sagt er. Deshalb ist die

Esalen-Massage nicht nur Arbeit an Fleisch und Muskeln. Sie soll auch liebevolle und bewusste Berührung sein.

▶ Infos: The Center, Engweg 3, 8006 Zürich, Tel. 044 364 10 08, Masseur unter: www.esalen.ch. Eine Massage von 90 Minuten kostet um die 140 Franken.

So war es

Meine erste Esalen-Massage hatte ich in Kalifornien. Nach anderthalb Stunden gekonnter Streicheleinheiten fühlte ich mich **wie im siebten Himmel.**

Auch hier in der Schweiz geniesse ich die Methode, selbst wenn das Meerrauschen des Pazifiks fehlt. Die Berührungen sind **sanft und gleichzeitig kraftvoll.** Anfangen wird am Rücken, dazwischen gibt es immer wieder fließende Bewegungen bis hinunter zu den Füßen.

Oft wundere ich mich, wie der Masseur es schafft, oben meine Schultern zu kneten und

dann plötzlich schon wieder bei meinen Füßen zu sein. Nach 45 Minuten (denke ich) drehe ich mich auf den Rücken. Jetzt wird zuerst der Nacken massiert.

Was ich besonders mag: **Die Schulter und der ganze Rücken werden nochmals von unten her massiert.** Dadurch dass mein Gewicht auf der Hand des Masseurs liegt, fühlt sich das für meinen verspannten Rücken besonders gut an.

Am schönsten ist das Ende der Massage, **mein Kopf wird sanft geschaukelt,** ein kleines Kissen kommt auf meine Augen, dann unter meinen Nacken. Ich kann liegen bleiben, solange ich möchte, während der Masseur leise aus dem Raum geht.

Das geniesse ich ohnehin an dieser Methode. **Gesprochen wird vor der Massage.** Nachher ist alles, was ich tun muss, ein Entspannen und Mich-Hingeben. KATJA RICHARD

Beauty im Alltag



Mit Beauty-Fachfrau Bea Petri

Wie finde ich den Richtigen?

Frage Wie kann ich prüfen, ob ein Lippenstift von wirklich guter Qualität ist? Ich schminke mir immer nur die Lippen. Darum ist es für mich besonders wichtig, den besten zu finden.

Rosy, Biel

Ein guter Lippenstift hält ca. drei bis vier Stunden auf den Lippen, ohne diese auszutrocknen. Länger ist eigentlich nicht möglich.

Es gibt zwar zurzeit viele Lippenstifte im Angebot, die sogenannten «kussecht» sind und über mehrere Stunden auf den Lippen haften. Der Nachteil ist jedoch, dass diese Stifte die Lippen stark austrocknen.

Nehmen Sie als Grundierung einen Lip-liner, dann haben Sie die Chance, dass der Lippenstift besser hält. Gloss hingegen hält gar nicht und ist nur für Kurzeffekte gedacht.

*Haben Sie Fragen rund ums Thema Schönheit? Unsere Beauty-Fachfrau, die Visagistin Bea Petri, ist für Sie da. Mailen Sie an: beauty@blick.ch

schminkbar
[a part of cibe mask]

NEU & HEISS



Dufte

Das britische Topmodel **Naomi Campbell** (Bild) präsentiert mit Paradise Passion ihr neues Parfum. Der Duft hat ein blumig-orientalisches Bouquet mit Frucht- und Mooschusnoten. Eine besondere Ingredienz im Duft ist die tropische Papayablüte. Zum Paradise Passion-Sortiment gehören neben dem Eau de Toilette auch ein Duschgel, Bodylotion und Deo.

Paradise Passion, von Naomi Campbell, ab Fr. 25.-, erhältlich ab 1. März im Fachhandel

Scharf

Der neue Nassrasierer Venus Divine ist mit drei Feuchtigkeitsstreifen ausgestattet. Sie bieten der Haut vor und nach der Rasur zusätzliche Pflege und Feuchtigkeit. Die drei Komfortklingen rasieren selbst empfindliche Körperstellen wie Achseln und Fussknöchel gründlich und sanft.

Venus Divine, von Gillette, Fr. 16.50, erhältlich in Warenhäusern, Apotheken und Drogerien

Morgen: Fit in den Frühling – das Trainingsprogramm