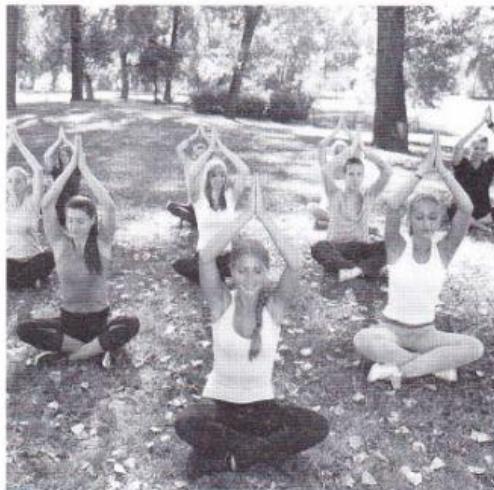


Deklination der Adjektive

12a Yoga-Urlaub. Welches Adjektiv passt? Kreuzen Sie an.

Gönnen Sie sich einen (1) a entspannender
 b entspannenden c entspannendes Yoga-Urlaub.
 In einer (2) a wunderbarer b wunderbaren
 c wunderbarem Umgebung haben Sie endlich Zeit
 für sich. Mit einem (3) a individuellen b individueller
 c individuelles Yoga-Programm und bei (4) a meditative
 b meditativen c meditativen Spaziergängen
 können Sie (5) a neue b neuem c neues Energie
 tanken. Wir helfen Ihnen mit einer (6) a spirituellem
 b spirituelle c spirituellen Lebensberatung. Außerdem
 bieten wir Ihnen eine (7) a kostenlose b kostenloses
 c kostenlosem und sehr (8) a erholsam b erholsame
 c erholsamen Massage.



b Kundalini-Yoga. Ergänzen Sie die Adjektivendungen.

Kundalini-Yoga: der (1) dynamisch_____ Weg zu mehr Elan im (2) alltäglich_____ Leben. Durch die
 (3) harmonisch_____ und (4) ruhig_____ Bewegungen ist das Kundalini-Yoga besonders gut für die
 (5) älter_____ Generation geeignet. Neben den (6) positiv_____ (7) mental_____ und (8) körperlich_____
 Auswirkungen verbessert Kundalini-Yoga auch Intuition und Kreativität. Die (9) bewusst_____ Atmung ist
 wichtig. Die (10) gesungen_____ Mantra-Meditationen können entspannend wirken.

13 Tipps für ein gesundes Leben. Ergänzen Sie Adjektive und Nomen in der richtigen Form.

Blutdruck	Gläser	Luft	Schlaf	Sorte	Spaziergang	Sport	Stress	Trennung	Zutaten
-----------	--------	------	--------	-------	-------------	-------	--------	----------	---------

1. Trinken Sie täglich fünf (groß) _____ Wasser.
2. Machen Sie täglich einen (lang) _____.
3. Bewegung hilft gegen (hoch) _____.
4. Essen Sie täglich (verschieden) _____ Obst und Gemüse.
5. Wenn Sie viel sitzen, sollten Sie sich durch (regelmäßig) _____ fit halten.
6. Nehmen Sie zum Kochen (ballastreich) _____.
7. Zum gesunden Leben gehört auch ein (gesund) _____.
8. Sorgen Sie deshalb für ausreichend (frisch) _____ im Schlafzimmer.
9. Jeder kann etwas gegen (gesundheitsschädlich) _____ tun.
10. Versuchen Sie zum Beispiel, eine (klar) _____ zwischen Beruf und Alltag zu machen.