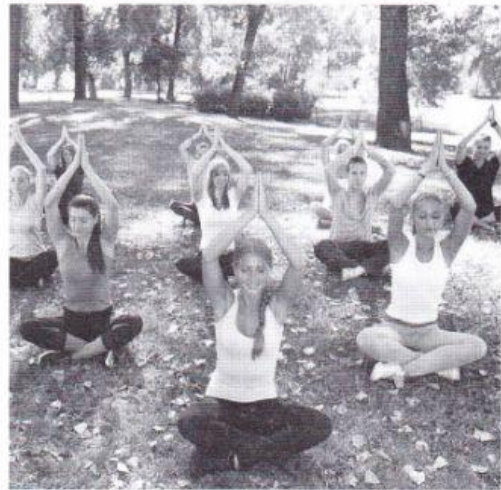


Deklination der Adjektive

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

Gönnen Sie sich einen (1) ☐a¹ entspannender
☐b² entspannenden ☐c³ entspannendes Yoga-Urlaub.
 In einer (2) ☐a¹ wunderbarer ☐b² wunderbaren
☐c³ wunderbarem Umgebung haben Sie endlich Zeit
 für sich. Mit einem (3) ☐a¹ individuellen ☐b² individueller
☐c³ individuelles Yoga-Programm und bei (4) ☐a¹ medi-
 tative ☐b² meditativem ☐c³ meditativen Spaziergängen
 können Sie (5) ☐a¹ neue ☐b² neuem ☐c³ neues Energie
 tanken. Wir helfen Ihnen mit einer (6) ☐a¹ spirituellem
☐b² spirituelle ☐c³ spirituellen Lebensberatung. Außerdem
 bieten wir Ihnen eine (7) ☐a¹ kostenlose ☐b² kostenloses
☐c³ kostenlosem und sehr (8) ☐a¹ erholsam ☐b² erholsame
☐c³ 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.