

Ressort: Entertainment

Miley Cyrus von Yoga fasziniert

Los Angeles, 12.07.2013, 13:52 Uhr

GDN - Die Schauspielerin und Sängerin Miley Cyrus hat vor kurzem Yoga für sich entdeckt und startet seitdem am liebsten mit ruhenden Körperstellungen der Stufe Asana in den Tag. "Ich versuche, jeden Morgen 90 Minuten Yoga zu üben, danach bin ich voll konzentriert", sagte die 20-Jährige im Interview mit dem Magazin "Shape".

Eine Freundin habe sie zunächst zum Yoga überreden müssen, aber dann habe sie "vom ersten Moment an Feuer gefangen". Am liebsten trainiert der Star bei Sonnenaufgang am Strand, um sich "eins mit der Natur" zu fühlen. "Diese Kombination aus Kraft und Ruhe fasziniert mich am meisten", erklärte die Schauspielerin ihre neue Leidenschaft. Ihre Lieblingsübung sei mittlerweile die "Big Toe Pose". Außerdem achte der Star neben ausreichender Bewegung auch auf gesundes Essen. "Ich habe meine Ernährung vor einiger Zeit umgestellt. Ich esse weniger Getreideprodukte und Fette." Allerdings gab sie zu, dass ihr trotz aller Disziplin bei einem guten Hamburger schon das Wasser im Mund zusammenlaufe und sie wohl niemals auf Schokoriegel verzichten könne.

Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-17566/miley-cyrus-von-yoga-fasziniert.html>

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619