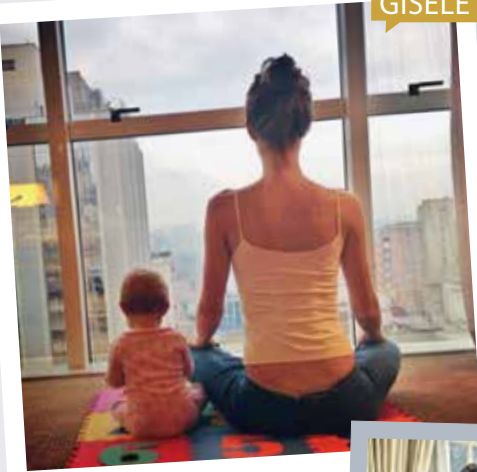


DIESE STARS *Meditieren* AUF INSTAGRAM

GISELE BÜNDCHEN



**Gelassenheit mit Baby.** Das Topmodel ist ein echter Yoga-Fan und lässt uns oftmals an ihren Praktiken teilhaben. „Guten Morgen, ich mach mich bereit für den Arbeitstag“, kommentiert die 36-Jährige diesen Schnapsschuss. Hashtag #quickmeditation darf natürlich nicht fehlen.

ALESSANDRA AMBROSIO



**Gutes für sich tun.** Meditation ist das neue Yoga? Nicht für das brasilianische Model: Sie praktiziert nämlich beides schon seit Jahren sehr gerne. „Nimm dir einen Moment nur für dich“, kommentiert Ambrosio (35) dieses Pic.

KATE HUDSON



**Gleichgewicht finden.** „Meditation hat meinen Verstand gerettet“, sagt die Schauspielerin (37). „In dieser Welt der Hochgeschwindigkeit und Reizüberflutung, in der man der Technologie nicht entkommen kann und ständigem emotionalen Stress ausgesetzt ist, fällt es schwer, im Gleichgewicht zu bleiben.“

**Sich selbst kennenlernen.** Nicht nur im Film „Eat, Pray, Love“ hat Julia Roberts (49) Gefallen an der Meditation gefunden, sondern auch privat: „Man hört nie auf, ein größeres Verständnis von sich selbst und der Welt erlangen zu wollen.“

JULIA ROBERTS



WANDA BADWAL



**Trend-Melfies.** Selfies mit Meditationspose sind momentan total angesagt – und haben mittlerweile sogar einen eigenen Namen, nämlich „Melfies“. Auch am deutschen Model (31) geht der Trend natürlich nicht spurlos vorbei.