

# SEÐ OG HEYRT

Gerir lífið skemmtilegra!

Manuela Ósk:

## FÓTBOLTAEKKJA Á HILTON!

Sigurður A.  
Magnússon  
átræður:

## KYSSTUR OG KNÚSAÐUR!

Bara í  
SEÐ OG HEYRT

Nylon-stjarnan Steinunn  
Camilla og Sigurður Kaiser:

# HÆTT SAMAN!

Sjáið myndirnar!

Marín Manda:

## ÓFRÍSK Í KÖBEN!

Böddi í Dalton:

## SKORINN Á HÁLS!

Bjarni Haukur og María Ellingsen:  
**ENGISPRETTUDEIT!**

Auðjofurinn  
Kristinn  
Björnsson:

## KOMINN Í RÆKTINA!



# Aanika Chopra (44) hjálpar Íslendingum að slaka á:

## ALLUR LÍKAMINN NOTAÐUR:

Í indverskum dansi er mikið um stórar og flottar hreyfingar þar sem allur líkaminn er notaður. Það er einnig mikil orka í dansinum.

**Aanika er fædd og uppalin í Delhi á Indlandi en hefur búið í Englandi síðustu 20 árin. Hún er nú komin til Íslands til að nýta þekkingu sína á jóga til að hjálpa Íslendingum og öðrum ferðamönnum að slaka á og tengjast sínu innra sjálfi.**

**F**jölhæfur dansari! Á uppvaxtarárum sínum í Indlandi lagði Aanika stund á indverska dansa. Hún lærði danstegund sem kallast Kathak í sex ár í dansskóla en Kathak er mjög fagaður, flæðandi dans, líkur ballet.

„Ég er þjálfuð í flestum indverskum þjóðdönsum en hvert hérað hefur sinn dans. Ég dansa einnig Bollywood-dansa en þeir geta verið mjög fjölbreyttir og blandast stundum nútímadansi. Ég kynntist svo jóga. Jóga er vísindi sem sameinar líkama, hug og anda. Það hefur algjörlega breytt upplifun minni á lífinu. Ég er mun rólegri manneskja núna,“ segir Aanika sem starfar nú sem nuddari og jógakennari hjá Fosshótel í Reykholti.

„Ég sá starfið auglýst á jógaspjallsíðu og langaði að prófa eitthvað nýtt. Ég er mikil ferðamanneskja og eilífðarstúdent og er alltaf að læra eitthvað nýtt.“

## Slökun í friðsælu umhverfi

Fosshótel Reykholt býður nú upp á heilsu- og vellíðunarferðir í Reykholt þar sem lögð er áhersla á að losa þátttakandann úr hinu daglega amstri. Slaka á með jógaæfingum, hugleiðslu, öndunaræfingum, kyrjun, nuddi, fyrirlestrum, gönguferðum og hollu mataræði ásamt fleiru. „Þetta á að leiða til upplýsingar og leiða þig að þínu innra og sanna sjálfi, þarna ertu úti í sveit með náttúruna allt í kring, svo

umhverfið er mjög friðsælt.“

Aanika segir að jóga geti yngt fólk um tíu ár sem á vel við um hana en Aanika sem er á fimmtugsaldri gæti auðveldlega verið 10 árum yngri.

„Ég hef ekki enn náð að skoða neitt af viti en mér líkar ágætlega hér þó að það hafi snjóað ansi mikið síðan að ég kom. Mig langar til að vera með danstíma hér þar sem ég myndi kenna indverska dansa og kannski Bollywood-likamsræktaræfingar. Ég kom hingað til að gera eitthvað nýtt og öðruvísi og öðlast nýja reynslu,“ segir Aanika brosandi.

TEXTI: VALA SMÁRADÓTTIR  
MYNDIR: GUNNAR GUNNARSSON OG ÚR  
EINKASAFNI

Innri friður!

# INDVERJ



**FÁGÁÐUR OG FLÆÐANDI:**  
Aanika hefur dansað allt frá unga aldri og er þjálfuð í flestum indverskum þjóðdönsum. Kathak, sem er danstegund sem hún lagði stund á í sex ár, er mjög fágáður og flæðandi.



**LIPUR OG LIÐUG:**  
„Jóga er vísindi sem sameinar líkama, hug og sál. Það hefur algjörlega breytt upplifun minni á lífinu,“ segir Aanika sem hefur stundað jóga um langt skeið og er ansi lipur og liðug.



**HEILNÆMT NUDD:**  
Í vellíðunarferðunum er boðið upp á ýmiss konar nudd eins og abhyanga-nudd með heitri olíu og hreinsunarnudd. Hér er Aanika að nudda þátttakanda.

# Í REYKHOULTI!



**HEFÐBUNDIÐ INDVERSKT:**  
Indverskar danshefðir eru mjög sterkar og hefur hvert hérað sinn þjóddans. Hér er Aanika í mjög hefðbundinni indverskri dansstillingu.



**INNRA SJÁLFIÐ:**  
Jóga hefur breytt lífi Aaniku þannig að hún er mun rólegri manneskja og þekkir sitt innra sjálf.



**BOLLYWOOD-BLANDA:**  
Aanika þekkir mikið af indverskum dönsu og hefur gaman af þó að blanda Bollywood dönsu, sem eru afar fjölbreyttir, með nútímadönsum eins og hipphoppi.