

Ein Tag
mit ...

La Lupa: «Morgens stehe ich kopf»

8.00 Uhr Der Telefonwecker holt mich aus den Schlaf. Ich stehe aber erst nach meinen Streckübungen auf.

8.30 Uhr Eine Runde Yoga Bevor ich mit den Yoga-Übungen beginne, esse ich einen Teelöffel Ayurveda-Kräuterpaste, eine Nahrungsergänzung, die mir guttut. Danach mache ich bis zu zwei Stunden Hatha/Raja-Yoga, und dies seit 30 Jahren. Täglich! Dazu gehört natürlich auch der Kopfstand. Yoga verhilft mir zu besserer Konzentration und innerer Haltung.

11.00 Uhr Kaffee und Tagesplanung Seit Kurzem wohne ich an der Tunnelstrasse in Zürich und gehe regelmässig mit meinem Mann Markus in die benachbarte Almodobar. Bei Kaffee und Gipfeli besprechen wir den Tagesablauf.

12.30 Uhr Üben, üben, üben Am Nachmittag treffe ich Leute. Oder arbeite zu Hause. Ich bin ständig am Entwickeln von neuen Stücken, zudem bin ich meine eigene Agentin. Bürokras hasse ich, es muss aber auch sein. Ich singe täglich, übe meine Stücke überall ein, auch im Tram.

16.00 Uhr Merenda Gehe ich abends nicht aus, so esse ich etwas Brot und Käse, eine «Merenda», wie wir auf Italienisch sagen.

19.00 Uhr Kultur Ich gehe abends viel aus: Vernissagen, Tonhalle, Theater, Literaturveranstaltungen. Meistens sitze ich auf den hintersten Plätzen, da stört mein Hut niemanden.

24.00 Uhr Ab ins Bett Wenn ich von einer Veranstaltung zurückkomme, trinke ich mit Markus noch einen Tee. Dann nehme ich ein Bad. Es wird meist spät, bis ich ins Bett komme.



Die Tessiner Künstlerin und Performerin La Lupa, 66, ist mit ihrem neuen Stück «Colori» unterwegs.

Wer
liebt wen



Schon zu dritt!

Im November die Hochzeit, jetzt sind die ehemalige Skirennfahrerin **Nadia Styger**, 33, und ihr Mann **Reto Hürlimann**, 40, schon zu dritt. «Dario, herzlich willkommen auf dieser Welt» – schreibt das Paar. Auf dem Geburtskärtchen zu lesen: Der Kleine ist am 18. Juli geboren, stolze 52 cm gross.



Villa für die Familie

Ex-Miss-Schweiz **Fiona Hefti**, 33, packt demnächst die Umzugskisten. 30 Millionen hat sie mit ihrem Mann, dem Rohstoffhändler **Christian Wolfensberger**, 42, für die Liegenschaft in Küsnacht ZH bezahlt. Für den Umbau sollen die dreifachen Eltern nochmals 10 Millionen aufwenden.



Ein Mädchen!

Sie trägt Babybauch und sonst gar nichts. Splitternackt liess sich **Michelle Hunziker**, 36, für die italienische «Vanity Fair» fotografieren. Und verriet im Interview: «Es wird ein Mädchen.» Die Hochzeit mit **Tomaso Trussardi**, 30, werde erst nach der Geburt stattfinden. «Das wäre sonst zu hektisch.»