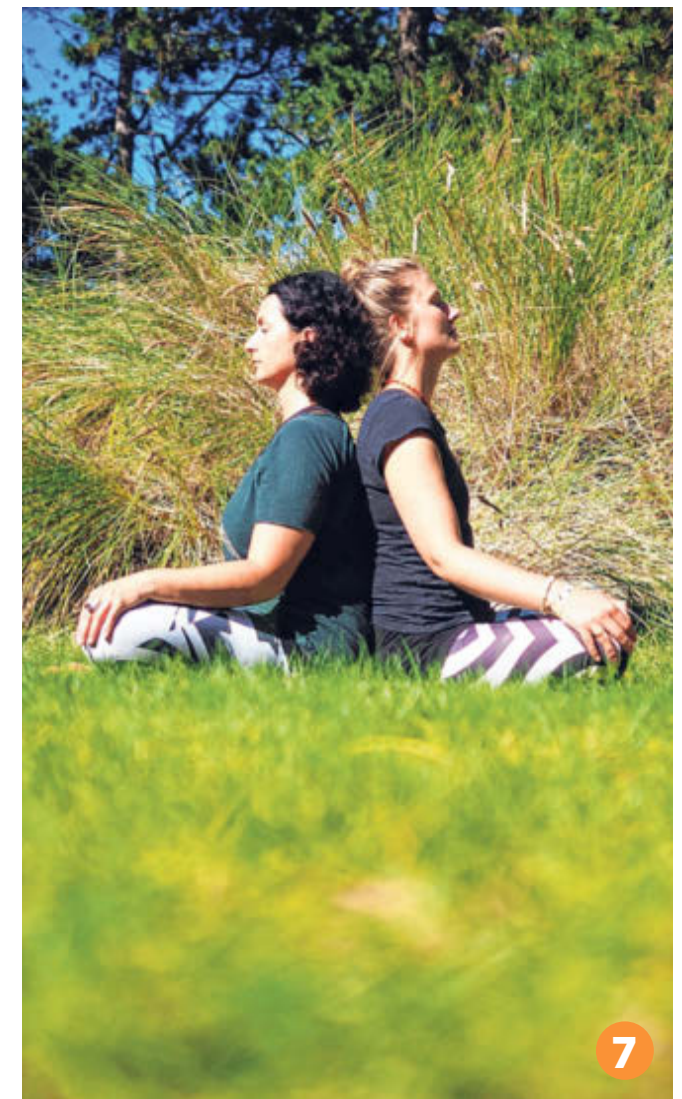




# Alles im Fluss

Allein in Deutschland betreiben knapp drei Millionen Menschen regelmäßig Yoga. Ganz gleich, ob man Neues ausprobieren, den Körper trainieren oder den Kopf frei bekommen möchte – ein paar Übungen in schöner Umgebung sind genau das Richtige. Und dafür muss man nicht nach Asien fahren, längst gibt es auch in Europa gute Adressen.

Sieben Tipps von Patricia Engelhorn



## 1. ÖSTERREICH AYURVEDA-RESORT SONNHOF

Yoga und Ayurveda? Diese Kombination ergibt durchaus Sinn. Immerhin stammt beides aus Indien und zielt auf die Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele. Getreu dem Motto „Tirol trifft Indien“ bietet das auf dem Hochplateau des Thierseetals in den Tiroler Alpen gelegene Resort „Sonnhof“ optimale Voraussetzungen für einen Urlaub der besonders regenerierenden Art. Die Grundidee dahinter ist die Verbindung von Bewegung, Yoga und Meditation vor entspannender Kulisse.

Hotelmanagerin Lisa Mauracher ist selbst eine ausgebildete Yoga-Lehrerin und hat zusammen mit Experten einen speziellen Yoga-Stil eigens für das Hotel entwickelt: das Sonnhof Spirit Yoga – eine eher sanfte Übungsform, die darauf zielt, den Alltag hinter sich zu lassen und den Fokus auf das Hier und Jetzt zu richten. Der „Sonnhof“ bietet das ganze Jahr über spezielle Yoga-Wochen mit unterschiedlichen Gastlehrern und Schwerpunkten an, von Medi-Yoga bis Klang-Yoga, aber auch tägliche Kurse mit wechselnder Thematik. Es gibt 30 ländlich-elegante Zimmer und Suiten, ein großartiges Spa sowie wahlweise ayurvedische Ernährung oder regionale Bio-Kost.

■ Yoga-Wochen ab 225 Euro zzgl. Zimmerpreis. DZ ab 140 Euro pro Person, sonnhof-ayurveda.at

## 2. GRIECHENLAND ZEN ROCKS MANI

Zen in der Kalamata-Olivenhaine der Halbinsel Mani eröffnete Retreat war der Traum von Yoga-Lehrerin Vivi Letsou, die auch ein Studio in Athen betreibt. Für Frühjahr und Sommer stehen viele interessante Kurse auf dem Programm, darunter Bhakti-Yoga-Tage mit der bekannten Lehrerin Kay Ling (10.–16.6.) oder ein Prana-Workshop mit Petros Haffenrichter aus München (28.7.–2.8.).

„Zen Rocks Mani“ besteht aus zwei Wohnvillen mit sechs liebevoll eingerichteten Doppel- und Dreibettzimmern. Zur Anlage gehören weitläufige Obst- und Gemüsegärten, die neben dem eigenen Olivenöl und lokalen Bio-Produkten die Grundlagen für gesunde, mediterrane Mahlzeiten liefern. Neben den Yoga-Sessions, die auf Terrassen mit Blick in die wildromantische Landschaft stattfinden, werden Wander- und Fahrradtouren angeboten. Der idyllische Kitries-Strand liegt nur wenige Kilometer entfernt, und auch ein paar Dörfer mit netten Cafés und kleinen Tavernen sind ganz in der Nähe zu finden.

■ 7-Tage-Retreat mit VP ab 990 Euro pro Person, zenrocksmaniretreat.com

## 3. SPANIEN IBIZA YOGA RETREAT

Die Brasilianerin Lena Tancredi lebt seit bald 30 Jahren auf Ibiza und hat

sich einen Namen als Lehrerin für Sivananda-Hatha-Yoga gemacht, bei dem neben Asanas (Posen) auch Meditation, Gesang und Atemtechniken geübt werden. 2011 gründete sie ihr erstes Retreat, seit Anfang 2018 empfängt sie in einem eleganten Landhaus mit Pool und großartiger Aussicht in einem Pinienwald unweit von San Rafael.

Die Acht-Tage-Kurse im „Ibiza Yoga Retreat“ beinhalten täglich wechselnde Yoga-Stunden unter der Anleitung der Gastgeberin. Anfänger sind genauso willkommen wie fortgeschrittene Yogis, und wer mal keine Lust zum Üben hat, kann auch am Strand in der Sonne faulenzeln. Für Gäste stehen sechs herrschaftliche Doppelzimmer bereit, gleich zwei Küchenchefs bereiten im Restaurant die vegetarischen Mahlzeiten zu.

■ 8 Tage/7 Nächte inkl. VP ab 1000 Euro pro Person, ibizayogaretreat.com

## 4. FRANKREICH LES PASSEROSSES

In der malerischen Landschaft der Charente, zwischen Cognac und Bordeaux, steht ein imposantes Farmhaus mit Pool, Garten und einer großen gedeckten Terrasse: „Les Passerosses“. Man versteht sich als Yoga-Urlaubshotel, mit Betonung auf Urlaub, denn obwohl jeden Monat Yoga-Wochen mit unterschiedlichen Lehrern angeboten werden, soll sich hier jeder auf seine Art vergnügen. Wer komplett in die Yoga-

Welt eintauchen möchte, ist mit zwei täglichen Sessions gut bedient.

Für Gäste stehen sechs Doppelzimmer mit Holz- oder Terrakottaböden, Balkendecken und offenen Kaminen bereit. Neu sind zwei aus Holz errichtete Garten-Lodges für all jene, die untermittelbar in der Natur schlafen möchten. Wie es sich für Frankreich gehört, wird Wert auf gute Küche gelegt, und wie es sich für Yoga gehört, ist sie vegetarisch, allerdings geht man auf kulinarische Weltreise und probiert jeden Tag die Küche eines anderen Landes.

■ 7 Tage inkl. VP ab 790 Euro pro Person, passerosses.com

## 5. ÖSTERREICH HAUS HIRT

Dem Himmel ein Stückchen näher – im „Haus Hirt“ bei Bad Gastein stimmt das gleich in mehrfacher Hinsicht. In den 1920er-Jahren urlaubten hier Thomas Mann, Somerset Maugham und der Schah von Persien, heute kommen Großstadtmenschen auf der Suche nach Ruhe, Ausgeglichenheit und Gleichgesinnten. Man trifft sich zum Essen und freut sich über die frischen, gesunden Speisen. Man trifft sich aber auch beim Yoga, denn das Hotel bietet ein vielfältiges Programm in traumhafter Alpenkulisse, das mit dynamischen Hatha- und Vinyasa-Kursen Anfänger wie Fortgeschrittene begeistert. Zusätzlich zu den täglichen Yoga-Stunden gibt es einen Reigen an Wochen-Pro-

grammen, die von internationalen Gastlehrern mit unterschiedlichen Ausrichtungen durchgeführt werden.

Für die Nacht stehen 33 Zimmer, Suiten und Studios bereit, die mit urigen Holzböden und einer schicken Mischung aus Alpenlook und Vintage punkten.

■ 7 Tage im DZ inkl. VP und Yoga pro Person ab 659 Euro, haus-hirt.com

## 6. ITALIEN KALIYOGA

Apulien ist unter anderem für seine kuriosen *Trulli* bekannt: runde Häuschen mit einem konischen, meist weißen Steindach. Einige von ihnen beherbergen heute die Zimmer des Hotels „Kaliyoga“, das zwischen den malerischen Barockorten Martina Franca und Locorotondo steht.

In dieser Umgebung finden sieben-tägige Yoga-Workshops statt, die auf Ashtanga-Vinyasa-Strukturen basieren und aktives, dynamisches und kraftvolles Üben versprechen. Die Unterrichtsstunden werden in einem zeltähnlichen Pavillon mit schönem Holzboden abgehalten und von zwei Lehrerinnen mit langjähriger Erfahrung durchgeführt.

Nach den teilweise anstrengenden Yoga-Sessions steht ein schöner Pool mit Liegestühlen für Mußbestunden bereit. Ein weiteres Highlight der Anlage ist die vegetarische Kaliyoga-Küche, bei der lokale Zutaten gesundheitsorien-

tiert zubereitet und auf der Terrasse serviert werden.

■ 7 Tage inkl. VP ab 1162 Euro pro Person, kaliyoga.com

## 7. DEUTSCHLAND DAS KUBATZKI

Bei St. Peter-Ording denkt man nicht automatisch an Yoga, aber warum eigentlich nicht? Seit 2015 gibt es dort „Das Kubatzki“, ein Yoga-Hotel in einem großen weißen Haus, das zwischen mächtigen Kiefern rund 300 Meter hinter dem Deich steht. Es gehört der Yoga-Lehrerin Dörte Kubatzki und ihrem Mann Marco, die bis vor wenigen Jahren noch als Banker in Frankfurt tätig waren. Jetzt leiten sie ein Haus mit 36 Zimmern und Suiten, die in klarem nordischen Design mit ruhigen Schwarz-Weiß-Schattierungen gestaltet sind. Im Zentrum steht eine offene Wohnküche mit langen Tafeln, an denen gemeinsam gegessen wird.

Täglich werden mehrere Yoga-Klassen mit unterschiedlichen Lehrern angeboten, die auch Nicht-Hotelgästen offen stehen und in drei Schwierigkeits-Levels unterteilt sind. Wer möchte, kann sich sein eigenes Programm zusammenstellen oder eines der zusätzlichen Events mit internationalen Yoga-Lehrern buchen.

■ DZ ab 120 Euro, Yogastunde für Hotelgäste 15 Euro, Tagesflatrate 25 Euro, das-kubatzki.de