

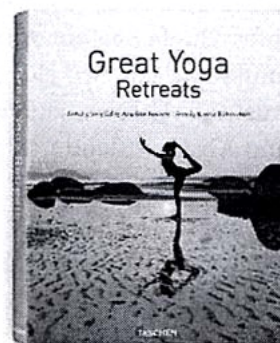
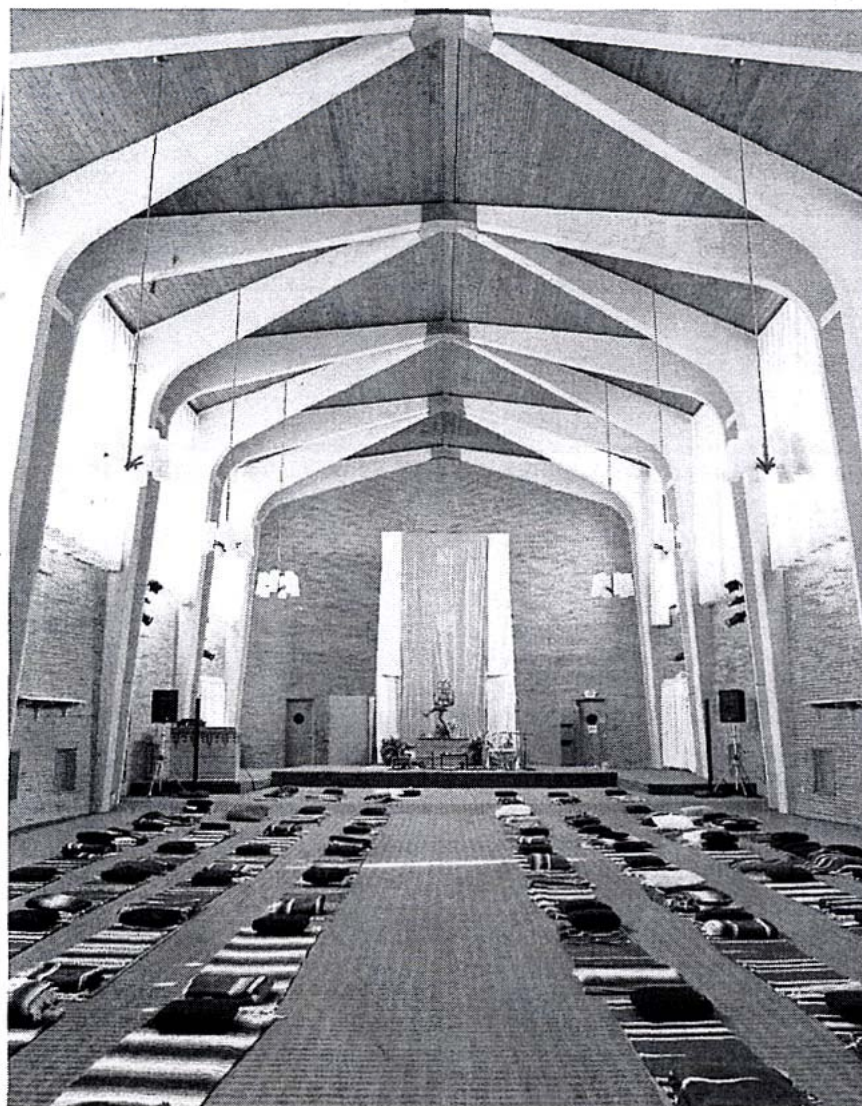
# Sonnengruß in aller Welt

Vorsicht, dieses Buch kann Sie um Ihre innere Ruhe bringen!

Die schönsten und besten Yoga-Retreats hat Angelika Taschen in einem prachtvollen Bildband versammelt. Dass das Inhaltsverzeichnis einerseits nach geografischen Kriterien, andererseits nach Art der Yoga-Praxis geordnet ist, macht Sinn – allzu leicht könnte man sich sonst in dem 320 Seiten starken Wälzer verlieren und zu völlig unyogischer Hast und Hitzköpfigkeit tendieren. Also alles schön der Reihe nach: Das Buch unterscheidet „Hotels, Resorts & Spas“, also Orte für Einsteiger, die im Urlaub einmal in eine Yoga-Stunde schnuppern wollen, „Yoga Retreats“, in denen Yoga im Mittelpunkt steht, „Healing & Study Retreats“, die sich vor allem an Fortgeschrittene und Yoga-Lehrende richten, sowie „Ashrams“, in denen es sicher mehr um eine Art Klausur als um Urlaub geht. Prachtvoll anzuse-

hen sind sie allesamt. Ein Landgut aus dem 17. Jahrhundert ist das In Sabina nördlich von Rom, bei dem auf einem mitten im Grünen errichteten Yoga-Deck geübt wird (*großes Bild oben*). Dass sich ernsthaftes Üben mit Komfort und gutem Geschmack verbinden lässt, beweist das Ulpotha in den Galgiriya-Bergen auf Sri Lanka (*links im Bild*). Eine Art Yoga-Universität ist hingegen das Kripalu Center in Berkshires (USA). Mehr als 10.000 Gäste kommen jährlich in den Backsteinkomplex aus den 50er-Jahren, hier unterrichten die Besten.

Die Texte von Kristin Rübesamen vermitteln knapp und kompetent Infos zu Anreise, Ausstattung, Küche, Art des Yoga-Unterrichts und Gastlehrern für jene, die nicht nur gustieren, sondern sich bald auf die Reise machen wollen. *tapa*



Angelika Taschen (Hrsg.),  
Kristin Rübesamen (Text):  
„Great Yoga Retreats“.  
320 S. / € 30,90;  
ISBN: 978-3-8365-1231-2;  
dreisprachig