

Destination innere Mitte

Garantierte Erholung, gesunde Ernährung und grandiose Aussichten: Wer sich im Urlaub Gutes tun möchte, sollte über eine Yoga-Reise nachdenken. Wir haben die schönsten Adressen zusammengestellt und mit der Verlegerin Angelika Taschen über die Faszination Yoga gesprochen

Text **Alexa von Heyden**

Europa

Deutschland **Höllbachhof**

Gute Yogis kommen in die „Hölle“: Gleich hinter dem alten Bauernhof beginnt das gleichnamige Naturschutzgebiet, wo ein kleiner, glasklarer Bach über mit Moos bewachsene Steine plätschert. Die Gründer des Hauses bei Regensburg achten besonders auf die Nachhaltigkeit, etwa in Bezug auf ökologische Energie und Ernährung. Logisch, dass es nicht nur eine Wildnisschule, urige Schlaf- und Yoga-Räume, sondern auch einen Gemüsegarten sowie Ziegenstall gibt. Retreats im Höllbachhof bietet etwa das Münchner YamYoga Center an. www.hoellbachhof.net
Nächster Flughafen: München

Das Kranzbach

Unberührte Wiesen und schneebedeckte Alpen: Das Kranzbach ist ein romantisches Landschloss am Fuß der Zugspitze bei Garmisch-Partenkirchen. Seinen Bau gab die britische Aristokratin Mary Portman vor 100 Jahren in Auftrag. Mindestens ein Wochenende im Monat ist dem Yoga gewidmet. Anfänger wie Fortgeschrittene sind willkommen. Highlight: Yoga Walking. Während des Gehens durch das idyllische Bergtal arbeiten die Gäste an ihrer Atmung und relaxen anschließend vor dem Kamin oder im Dampfbad. www.daskranzbach.de
Nächster Flughafen: Innsbruck

Italien

Il Convento

Der Name „Il Convento“ kommt nicht von ungefähr: Im 16. Jahrhundert lebten hier die Schwestern des Santa-Marta-Ordens. Heute ist das Haus eine Oase der Ruhe inmitten der für die Toskana typischen Hügel Landschaften, Olivenhaine und

Weinberge. Auf den Zimmern sind weder Telefon noch Fernseher zu finden, damit die Gäste wirklich abschalten können. Die Yoga-Stunden (Vinyasa oder Jivamukti) werden im ausgebauten Weinkeller zelebriert. Steigern können die Gäste ihr Wohlbefinden zudem während einer Wanderung durch die wunderschöne Gegend. www.il-convento.net
Nächster Flughafen: Florenz oder Pisa

Amerika

Mexiko **The Tides**

Zihuatanejo ist ein über 500 Jahre altes Fischerdorf, eingerahmt von einem Dschungel voller Hibiskusblüten und der malerischen Pazifikküste Playa la Ropa. Für die Yoga-Retreats werden Top-Lehrer wie Tom Morley aus L. A. eingeflogen – der unterrichtet auch Hollywood-Stars wie Reese Witherspoon. Die Kurse sind in einer Palmenhütte am weißen Puderzuckersandstrand. Tipp: „Escape to Shape“ ist ein Aktivurlaub, der neben Vinyasa-Yoga und Pilates auch Salsatanzen, Wellenreiten und einen mexikanischen Kochkurs bietet. www.tideszihuatanejo.com
Nächster Flughafen: Acapulco

USA **Yoga Shanti**

Das Ehepaar Colleen Saidman und Rodney Yee zählt zu den bekanntesten Yoga-Lehrern der USA. Ihr Studio heißt Shanti Yoga und liegt in Sag Harbor am östlichen Ende von Long Island. In den Hamptons entspannen die New Yorker, und die Prominentendichte auf den Matten ist hoch. Die beiden Filialen Ganesh und Lakshmi locken täglich mit einer Vielzahl von Angeboten, darunter Yoga für

Schwangere, Kinder oder über 50-Jährige, After-Beach-Kurse oder Retreats mit viel-sagendem Namen wie „The Joy of Yoga“. www.yogashanti.com
Nächster Flughafen: New York

Asien

Indien **Parmarth Niketan**

Yoga pur: Der größte Ashram („Ort der Anstrengung“) von Rishikesh bietet über 1000 Zimmer für Reisende aus der ganzen Welt. Die Pilgerstadt am Ganges gilt als die Yoga-Hauptstadt – hier meditierten schon die Beatles. Preise für die einfache Unterkunft gibt es nicht, stattdessen spendet man für wohlthätige Zwecke. Alkohol, Fleisch und knappe Kleidung sind hier nicht erlaubt. Tagsüber widmen sich die Yogis der Meditation, Gebeten und Hatha-Übungen. Am Abend finden sich alle zu der Öllampen-Zeremonie „Ganga Aarti“ am Fluss zusammen. www.parmarth.com
Nächster Flughafen: Delhi

Thailand **Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa**

Das „Reich des Lotus“ setzt auf die Synergie von holistischer Medizin und den Heilkräften der Natur. Den täglichen Yoga-Unterricht leiten internationale Lehrer. Zusätzlich können die Gäste ihre Batterien zum Beispiel mit einer Detox-Kur aufladen. Die gesunde Kost und eine Vielzahl von Spa-Anwendungen, wie etwa ayurvedische Massage oder Lotussamen-Peeling, versüßen die Auszeit von der modernen Welt. Luxuriös: die Unterkunft in einer Villa mit Blick auf die türkisfarbene Bucht. www.kamalaya.com
Nächster Flughafen: Phuket oder Krabi



Angelika
Taschen über
die Faszination
Yoga

Yoga ist modern und sexy. Als Zeichen dafür trägt Angelika Taschen ein mit Diamanten besetztes Om-Zeichen um den Hals. Seit zehn Jahren praktiziert die Kölner Verlegerin die indische Lebensphilosophie. Jetzt ist ihr neues Buch „Great Yoga Retreats“ erschienen

woman's world: Wie haben Sie Yoga für sich entdeckt?

Angelika Taschen: Ich bin ausgebildete Tänzerin. Vor zehn Jahren waren die sportlichen Angebote in Deutschland noch unterirdisch: spaßbefreit und dogmatisch. Mein Umzug nach Los Angeles 2000 veränderte alles – da ist Yoga keine Öko-Bewegung. Die Lehrer sehen super aus, die Kursteilnehmer sind gut angezogen und haben tolle Körper. Ich habe ein Studio namens City Yoga entdeckt und war mit Beginn der ersten Stunde süchtig.

woman's world: Sie sind eine vielbeschäftigte Business-Frau. Was bringt Ihnen Yoga?

Taschen: Wenn man es regelmäßig macht, findet man seine innere Mitte, eine Balance. Das ist keine Floskel. Man ärgert sich nicht so schnell, schläft besser und ist weniger krank. Ich habe einen Hang zur Nervosität. Yoga fördert die Konzentration. Und die ist wichtig für meinen Job, für den

ich jede Woche rund um die Welt fliege und stundenlang vor dem Computer sitze. Pattabhi Jois, einer der großen Lehrer, bei dem Madonna, Sting und Christy Turlington Yoga gelernt haben, sagte einmal: „Practice, the rest will follow.“ Das ist das Tolle am Yoga: Man muss es einfach nur machen. Jeder kann es.

woman's world: Wie oft und welche Art von Yoga machen Sie?

Taschen: Fünfmal in der Woche, wobei ich Vinyasa-Yoga, also dynamisches Yoga, bevorzuge. Ich bastele mein soziales und berufliches Leben drum herum, schaue morgens, welcher Lehrer wo unterrichtet. Yoga ist international, die Lehrer trifft man überall auf der Welt wieder. In Berlin gehe ich zu Spirit Yoga und in das Yoga Loft. Selbst nach einem langen Flug raffte ich mich auf, weil ich weiß, dass ich mich danach wie neu geboren fühle.

woman's world: Warum ist Yoga mehr als Gymnastik?

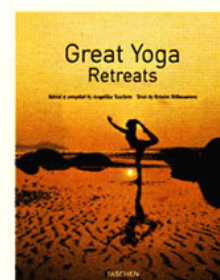
Taschen: Yoga ist eine lebenslange Aufgabe. Es geht ja nicht nur um die Positionen. Die Atmung, *Pranayama*, ist sehr wichtig. Am Anfang war ich geschockt, wie schwer es ist, so tief und regelmäßig zu atmen. Aber nur so erreicht man das Ziel des Yoga: *Samadhi* – die Beruhigung des Geistes und der Gedanken. Dann erkennt man das Wesentliche. Und bekommt die wesentlichen Ideen.

woman's world: Zum Beispiel, ein Buch über Yoga-Retreats zu machen. Was ist ein Retreat überhaupt?

Taschen: Es ist eine Art Workshop oder Klausur. Man zieht sich in einer Gruppe zurück und macht zusammen Yoga. Es ist ein ganzheitlicher Urlaub in einer schönen Umgebung, inklusive Meditation, Massage und gesundem Essen. Es gibt verschiedene Formen: rustikale Ashrams, kleine Pensionen bis hin zum Fünf-Sterne-Hotel.

woman's world: Zwei Wochen nur Yoga – ist das nicht langweilig?

Taschen: Für mich ist es der Urlaub schlechthin. Ich war zuletzt im Shanti Yoga in Sag Harbor in den Hamptons. Davor habe ich drei Freundinnen, die alle gar kein oder nur wenig Yoga machen, mit in das Kretashala geschleppt. Danach haben sie alle gesagt, dass es der schönste Urlaub ihres Lebens war. Eine davon ist jetzt wie ich ein Extrem-Yogi.



Great Yoga Retreats, Angelika Taschen und Kristin Rübesamen, Taschen Verlag, Köln 2009, 320 Seiten, 29,99 Euro