

Im indien Spa-Resort Kamalaya auf der thailändischen Insel Koh Samui können Gäste u. a. in einer Höhle meditieren, die schon von buddhistischen Mönchen genutzt wurde. DZ ab 150 €. kamalaya.com

„HIER KOMME ICH ZUR RUHE“

Davon träumen wir alle: ein Urlaub, der wirklich tiefenentspannt. Die viel reisende Verlegerin Angelika Taschen weiß, wo das gelingt: Sie führte uns zu ihren liebsten Yoga-Retreats

GRAZIA-INTERVIEW MIT VERLEGERIN ANGELIKA TASCHEN



Sie sind ein absoluter Yoga-Fan und haben gerade ein Buch über die schönsten Yoga-Retreats der Welt herausgebracht. Worin liegt für Sie der Reiz dieser Art von Urlaub?

Wegen des gesunden Essens, der täglichen Yoga-Übungen und der schönen Umgebung kann man dort besonders gut in kurzer Zeit seine Batterien aufladen. Und sich ganz auf sich selbst konzentrieren.

Was gibt Ihnen Yoga? Es hilft mir, in Balance zu bleiben. Bei meinen vielen Geschäftsreisen ist das für mich nicht immer ganz einfach.

Wie oft nehmen Sie sich eine Auszeit? Ich versuche, ein bis zwei Yoga-Retreats pro Jahr zu machen. Zu Hause praktiziere ich vier- bis fünfmal in der Woche.

Was raten Sie Yoga-Anfängern? Im ersten Jahr sollte man am besten zweimal pro Woche zu einem Anfängerkurs gehen! Die Art des Yoga ist Typsache, ich selbst mag verschiedene Stile: Jivamukti, Power Yoga, Anusara oder Astanga.

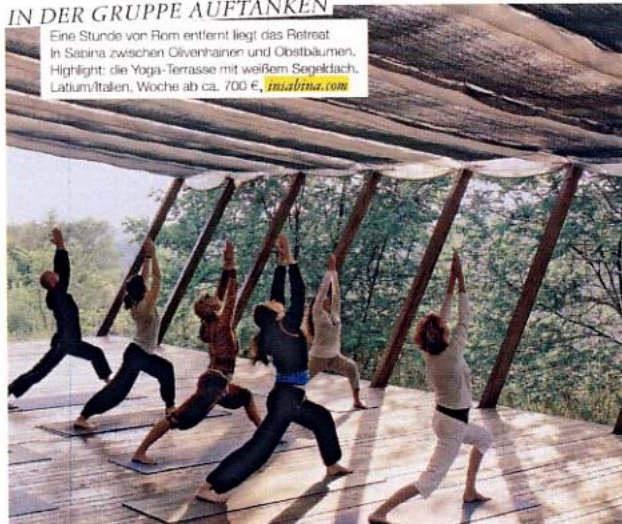


Great Yoga Retreats, Taschen-Verlag, Hrsg. Dr. Angelika Taschen, Texte von Kristin Rübesamen, 320 S., 29,99 €

insider tipp

IN DER GRUPPE AUFTANKEN

Eine Stunde von Rom entfernt liegt das Retreat in Sabina zwischen Olivenhainen und Obstbäumen. Highlight: die Yoga-Terrasse mit weißem Segeldach. Latium/Italien, Woche ab ca. 700 €, insabina.com



KRAFTQUELLE NATUR

Im Harimara-Retreat sieht man den ganzen Tag grün – sogar, wenn man sich nach dem Yoga ins traumhafte Himmelbett fallen lässt. Nayarit/Mexiko, DZ ab ca. 80 €, harimara-retreat.com

Noch mehr Ooom-Orte

Yoga-Fan Angelika Taschen hat einen absoluten Flecker für schöne Orte mit ausgleichendem Ambiente. Auf Kreta und in Indien hat sie weitere Ruheoasen entdeckt. Ja sogar in Bayern wurde sie fündig:

URIG UND MARCHENHAFT

Beim Naturschutzgebiet „Hölle“ nahe Regensburg herrscht der absolute Frieden: In einem ruhig gelegenen Gehöft aus dem 16. Jahrhundert gibt es Hatha- und Jivamukti-Yoga-Kurse. Hölzbachhof, Rettenbach/Bayern, ab 11 € im Heulager und ab 32 € im DZ. boellbachhof.net

LASSIG UND FAMILIAR

Eine „Oase der Menschlichkeit“ ist das Retreat Krotashala hinter einer Bergkette an der Südküste Kretas. Der Besitzer greift für den Tanzabend auch gern mal zur Gitarre. Kreta, DZ ab 100 €. krotashala.de

KLASSISCH UND LUXURIÖS

Im Geburtsland des Yoga residiert man im Ananda wie ein Maharadscha in einem Palast und genießt den Blick auf die Ausläufer des Himalaja. Uttaranchal/Nordindien, DZ ab ca. 350 €, anandaspa.com