



Yoga am Strand vom „Amansala Resort“ in Mexiko.
Unten: Einer der Yogalehrer

Om!

Das große Verbiegen: Yoga an den schönsten Urlaubsorten der Welt

Im Yoga Retreat werden Sie zum Yogi und lernen nicht nur den aufrechten Lotussitz, sondern gleich auch noch den Shirshasana (Kopfstand) und Sarvangasana (Schulterstand). Zu den Yoga Basics gehören Körperübungen (Asanas), Entspannungs- (Shavasana), Konzentrations- (Dhyana) und Atemtechniken (Pranayama).

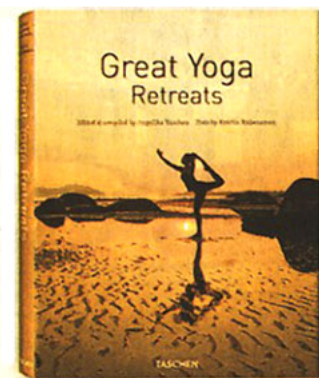
Doch was ist eigentlich ein Yoga Retreat? Retreat bedeutet auf Englisch Rückzug und Ruhepause. In einem Yoga Retreat gibt es unter Gleichgesinnten Yogastunden und ein gesundes, meist vegetarisches Essen. Der Morgen beginnt in einem Retreat stets mit gemeinsa-

men Sonnengrüßen. In dem Bildband „Great Yoga Retreats“ sind die interessantesten Yoga-Rückzugsorte mit den besten Yoga-Lehrern zusammengestellt – darunter ein Luxushotel in Bhutan, ein spiritueller Ashram in Indien, ein Bauerngut in der Toskana und ein Dschungelhotel auf der Karibikinsel Dominica.

„Selbst wenn Sie nicht nach völliger Erleuchtung streben, ein inneres Leuchten schadet auf keinen Fall“, schreibt Herausgeberin Angelika Taschen, die selber seit vielen Jahren Yogastunden nimmt. Um den richtigen Ort mit den richtigen Lehrern zu finden, hat sie Yo-

ga Retreats in aller Welt besucht; die Texte stammen von der Autorin Kristin Rübesamen, die auch vom Fach ist: Sie ist ausgebildete Jivamukti-Yogalehrerin.

Eine Besonderheit ist der vorgestellte „Parmarth Niketan Ashram“ im indischen Rishikesh, dem Geburtsort des Yoga am Ganges. Er ist der wichtigste Pilgerort für Yogi, wo auch die Beatles in den 60er-Jahren im Ashram das Meditieren lernten – Ringo Starr aber vorzeitig abgereist ist, weil ihm, so erzählt man sich, die mitgebrachten Vorratsdosen Baked Beans für ein englisches Frühstück ausgegangen waren. *kir*



Hrsg. Angelika Taschen: „Great Yoga Retreats“, Taschen Verlag, 320 Seiten, 29,99 Euro