Einmal die Seele baumeln lassen

Ferien mal anders: Keinen Kaffee, keine Süssigkeiten, kein Strandleben, nicht mal Sightseeing – dafür Yoga, Meditation, ayurvedisch-basische Ernährung und die Ruhe eines Öko-Resorts an der Costa Vicentina. Das einwöchige Detox-Retreat in der wildesten Gegend der Algarve ist enorm reinigend und entspannend.

Text: Stephanie Schauenburg
Fotos: Harold Pereira

Unten glitzert dunkelblau der Atlantik, hoch oben kreisen Geier. Der Blick vom Resort Monte Velho schweift weit über die rollenden Hügel der Algarve. Es duftet nach Pinien, Eukalyptus und Zistrosen. Auf der Holzveranda vor meinem Zimmer schaukelt eine bunt gestreifte Hängematte. Bei Sonnenaufgang habe ich meditiert, danach eineinhalb Stunden Yoga gemacht. Mein Körper schnurrt wohlig, mein Bauch ist warm und satt nach einem Frühstück mit Quinoabrei und grünem Tee. Trotzdem nagt irgendwo in meinem Kopf noch ein Zweifel: Ist so ein Detox-Retreat wirklich das richtige Ferienprogramm für mich? In den Ferien will ich eigentlich auf nichts verzichten, ich will geniessen! Ich will von früh bis spät die Costa Vicentina abklappern, den Wellen beim Rauschen zuhören, über Märkte schlendern und verstaubte Kirchentüren aufstossen, ich will auf Dorfplätzen pappsüsses Gebäck zum Kaffee naschen und in urigen „Adegas“ zu Abend essen. Kurzum: Ich will Magen und Sinne mit möglichst viel Gutem und Schönem anfüllen.

Sich einlassen aufs Loslassen

Es gibt natürlich gute Gründe, warum ich das dieses Mal nicht tue, sondern hier bin: Mein Körper reklamiert seit geraumer Zeit Reinigung und Entschlackung, mein Kopf wünscht sich Klarheit statt Gedankengewirbel, meine Seele verlangt nach Ruhe und Anbindung. Ich weiss: Es geht viel eher um Leere als um Fülle, ich brauche nicht noch mehr Bewegung im Aussen, sondern die Bewegung nach innen. Das Verlockende am „Soft Detox“-Konzept bei Algarve Yoga: Es ist ganz anders als eine strenge Fastenkur. Wir essen dreimal am Tag – vegetarisch, ayurvedisch, basisch und ziemlich lecker – das Haus und die Umgebung sind ein Traum, es gibt morgens und spätnachmittags Yoga, dazu Meditationen und diverse Massage-Angebote, ich kann am Strand und in den Pinienwäldern spazieren gehen und habe viel Zeit, um die Seele baumeln zu lassen. Für Schönes und Gutes ist also im Grunde gesorgt, ich muss mich „nur“ darauf einlassen – und dazu gehört ein bisschen Mut.

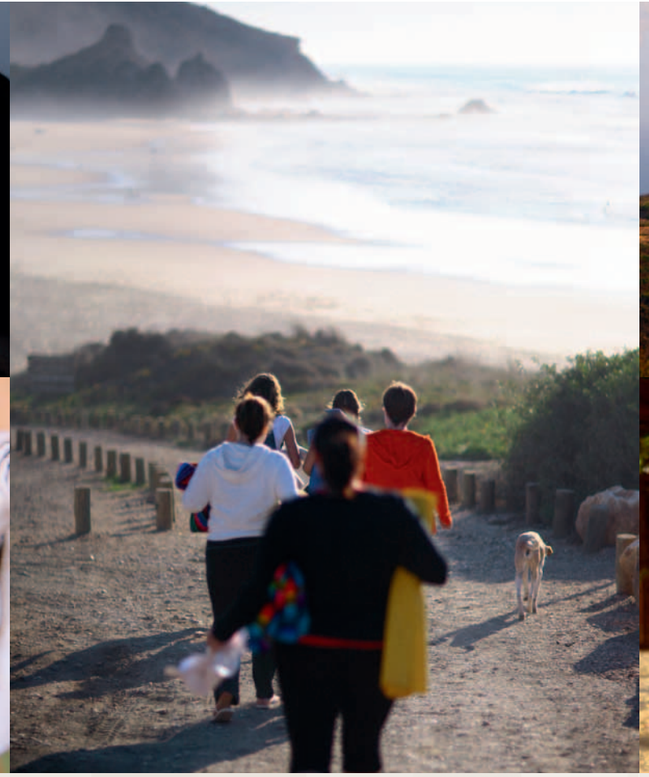
Davon hatte Diana Jost gestern beim Einführungsabend gesprochen. Die junge Schweizerin mit den strahlenden, braunen Augen und dem vollen Lachen ist unsere Kursleiterin und die treibende Kraft bei Algarve Yoga: „Das Detox, das wir hier machen“, erklärte sie, „ist zwar sanft, aber dennoch sehr wirksam. Ihr werdet das körperlich spüren, aber vermutlich auch psychisch. Es geht darum, auf allen Ebenen loszulassen, das Herz zu öffnen und den Geist zu entspannen.“

Dass das gar nicht so einfach ist, spüre ich nicht nur an meiner eigenen unterschwelligen Unruhe, ich sehe es auch an den anderen vierzehn Teilnehmerinnen: Die quirlige Australierin Lucinda zum Beispiel kann die Finger nicht von ihrem Smartphone lassen. Sie schickt Kurznachrichten an ihre Tochter, organisiert die nächsten Stopps ihres Europatrips, googelt, mailt und wenn sie gerade nicht am Handy drückt, checkt sie die Listen der Massagetermine und überlegt, was sie wann einplanen könnte. „Hat jemand Lust noch rasch an den Strand zu fahren?“, fragt sie gerade jetzt die Gruppe.

Nein, danke, ich will nicht an den Strand. Ich habe ja beschlossen, meine alten Muster mal zu durchbrechen und Ruhe zu geben! Kurz darauf stelle ich fest, dass ich eigentlich hundemüde bin. Ich schlafe, bis der Gong zum Mittagessen ruft, geniesse den Salat mit Kräutern und Blüten aus dem Garten hinter dem Haus, trinke einen Tee in meiner Hängematte und schlafe gleich weiter bis zum Nachmittagsyoga. Wie kann man nur so müde sein? „Detoxe“ ich schon? Anscheinend ja, denn als ich wach werde, bin ich kaum munterer, habe Kopfschmerzen und grosse Sehnsucht nach etwas Süssem – das muss wohl der Zuckerentzug sein.

Alles fliesst

Am nächsten Morgen, als Diana und ihr Hund Oskar bei Sonnenaufgang an den Zimmern vorbeihuschen und mit



der Klangschale sachte zur Morgenmeditation rufen, ist der Spuk gottlob vorbei. Noch etwas benommen ziehe ich mich an, spüle zuerst meine Nase mit Salzwasser und wenig später meinen Magen mit lauwarmem Zitronenwasser. Schweigend stehen wir mit unseren Gläsern in der Hand vor dem Haupthaus und blicken über Hügel und Meer. Die ersten Sonnenstrahlen färben die Wolken rosa, die Windräder auf der gegenüberliegenden Hügelkette rudern ruhig und gleichmässig durch den Himmel. Dann gehen wir langsam über den Kiesweg zur Yogahalle. Kreisrund thront sie auf dem höchsten Punkt des Monte Velho wie eine riesenhafte, mütterliche Jurte. Die Meditation ist schon viel friedlicher und selbstverständlicher als am ersten Tag. Danach bin ich hellwach und klar und ich freue mich auf die Bewegung beim anschliessenden Yogaunterricht.

„OM one exhale, OM two inhale, OM three exhale...“ – Dianas Stimme tönt voll und klar durch die Halle und bringt unsere Sonnengrüsse zum Fliessen. Mein Körper fliesst durch die Bewegungen, mein Atem fliesst durch den ganzen Körper und auch Schweiss beginnt heute zu fliessen. Noch so ein Detox-Symptom, das ich sonst vom Üben gar nicht kenne. Was da wohl alles raus muss?

Die Stunde beinhaltet viele Drehungen und kraftvolle Rückbeugen, sie soll den Stoffwechsel ankurbeln und die Nadis, die Energiebahnen im Körper, durchlässiger machen. Die Praxis ist intensiv, aber doch so, dass jeder auf seinem eigenen Niveau üben kann. Diana bietet Varianten an, gibt Hilfestellungen und fordert uns auf, nach innen zu horchen und gut für uns zu sorgen. Suzy aus London macht es uns vor: Sie bettet sich in jeder für sie schwierigen Haltung auf einen hohen Kissenstapel und hat die gesamte Stunde über ein sanftes, entspanntes Lächeln im Gesicht.

Am dritten Tag gerät mit einem Mal alles in Bewegung: Vom Meer her fegt ein Sturm über die Hügel, die Windräder wirbeln wie verrückt, die beiden kernigen Schwedinnen sind so fertig, dass sie den kompletten Vormittag verschlafen, die zarte, dunkelhaarige Sarah klagt über rasende Kopfschmerzen und mir wird gleich beim ersten Sonnengruss schwindelig. „Das liegt nicht am Wetter“, erklärt mir Diana in ihrer lockeren und zugleich sehr kompetenten Art. „Mittwoch ist der kritische Tag. Jetzt spricht der Körper so richtig auf das Detox an und es löst sich was“. Das, was sich da löst, ist mehr als nur im Körper abgelagerte Schlacke, es sind auch Gefühle. Bei manchen fliessen ein paar Tränen und ich spüre abends beim Yoga eine grundlose, vielleicht uralte Wut in mir aufsteigen. Statt anschliessend zum Yoganidra zu gehen, sitze ich im Finsteren auf dem Gelände, singe meine Mantras in den Sturmwind, lasse die Gefühle heraus – und spüre, wie gut das tut.

Die Entdeckung der Langsamkeit

Am nächsten Tag strahlt die Sonne über der Algarve. Meine Wut bin ich los, genau wie Sarah ihr Kopfweh. Sie hat Geburtstag und beschenkt sich selbst mit einem Ausritt zum Strand. In unmittelbarer Nachbarschaft des Resorts bietet Andreas ganzheitliches Reiten an. „Das ist unser Pferdeflüsterer“, schmunzelt Diana, als der schlaksige Typ mit knallrotem Pulli, alten Jeans und goldblonden Haaren aufkreuzt.

Wir anderen treffen uns nach dem Frühstück im Freien zum „Talk“. Täglich gibt es ein zwangloses Gespräch zu verschiedenen Themen rund um Detox, Ayurveda, Säure-Basen-Ausgleich, Ernährung und Lebensgewohnheiten. Dabei geht es um nichts Abgehobenes, Kompliziertes. Diana vermittelt uns hier – wie mit dem gesamtem Retreat-Konzept – ganz einfache, praktische Dinge, die man auch zuhause in seinen Alltag integrieren kann.

Als ich spätnachmittags mit einer Tasse Tee vom Haupthaus zurück zu meinem Zimmer schlendere, bemerke ich, dass die umtriebige Lucinda tatenlos in ihrer Hängematte schaukelt. Ihr Handy ist abgeschaltet, sie grinst vergnügt: „Stell dir vor, ich hab heute überhaupt nichts unternommen – herrlich!“

Diese fröhliche, bewusste Ruhe kennzeichnet unsere letzten Tage auf dem Monte Velho. Inzwischen geniesse ich die Abgeschiedenheit und die Regelmässigkeit des Tagesablaufs, die mich anfangs etwas nervös gemacht haben. Ich esse viel weniger, langsamer und mit allen Sinnen. Die Meditationen fühlen sich tiefer an und mein Körper leichter. Die zu Beginn etwas befremdlichen Schweigezeiten werden von der ganzen Gruppe wie eine Wohltat genossen und regelrecht zelebriert.

Die Krönung meiner Detox-Woche bildet schliesslich eine ayurvedische Ganzkörpermassage. Als ich mich nach über einer Stunde mit öligem Haar, geschmeidigen Gliedern und offenem Herzen unter den warmen Tüchern hervorschäle, überkommt mich eine grosse Dankbarkeit für die Erfahrungen dieses Retreats. Lucinda bringt es beim Abschied auf den Punkt: „Wenn ich diese Woche in einem Satz zusammenfassen müsste, würde ich sagen: Wir haben wieder zu lachen und zu weinen gelernt.“

RETREATS AN DER ALGARVE

Veranstalter: Algarve Yoga, Diana Jost. Infos, Termine und Preise: www.algarveyoga.com. Neben Detox-Ferien sind auch Yoga und Surfen und Hormon-Yoga-Wochen im Angebot

Ort: Das Resort Monte Velho (www.montevelhoecoresort.com) liegt im Südwesten der Algarve inmitten eines Naturschutzgebiets an der wilden, unberührten Costa Vicentina. Der berühmte Surfer-Strand Praia do Amado bei Carrapateira ist etwa 5 km entfernt, der nächstgelegene grössere Ort Lagos 35 km. Der Flughafen von Faro (110 km) ist mit dem Mietwagen in ca. 1,5 Stunden zu erreichen. Einige der Kurse finden nicht hier, sondern näher am Meer im Resort Casa d'Ouro statt (www.casa-d-ouro.com).