Yoga mit Urlaub oder Urlaub mit Yoga?

FOTO: DANIEL VÖLKER, MODEL: WANDA BADWAL

13 700 000 Treffer ergibt die Google-Recherche zu den Stichwörtern „Yoga“ und „Reisen“. Wie soll man bei diesem riesigen Angebot finden, was man sucht? Und was sucht man eigentlich? Tief durchatmen – hier kommen die richtigen Tipps für eine gute Reise.

Von Sybille Schlegel

Sicher gibt es wichtigere Fragen im Leben, aber wenn es um die Planung des wohlverdienten und wie immer viel zu kurzen Urlaubs geht, macht man nicht gerne Kompromisse. Auch und vor allem als Yogi nicht. Und Yoga-Reisen boomen! Das Angebot ist so vielfältig wie die suchenden Yogis selbst und wird durch das große Wachstum der „Wellness-Erholungs-Retreat-Branche“ immer unübersichtlicher. Die erste und wichtigste Unterscheidung: Will ich den Urlaub mit Yoga anreichern, oder soll Yoga der eigentliche Urlaubsinhalt sein?

URLAUB MIT YOGA – EIN WOHLTUENDER TREND

Yoga und Urlaub gehören mittlerweile zusammen wie Krieger I und Krieger II: 33 Prozent der unter 30-Jährigen planen einen ganzheitlichen Urlaub, insgesamt 17 Prozent aller Deutschen. Kein Wunder, dass nahezu jedes Hotel mit einem bewegungs- oder wellnessorientierten Programm Yoga integriert. Robinson bietet Yoga in 25 (von 26) Clubs an. Auch bei Aldiana gehört Yoga zum Standard. Zahlreiche Reiseveranstalter kombinieren Yoga mit einer affinen Sportart wie Surfen, Golfen oder Reiten. Und als Gast der MSC Cruises macht man Matsyasana (die Fischhaltung) artgerecht auf hoher See. Fit Reisen – seit fast 40 Jahren Spezialist für Gesundheitsreisen – präsentiert sein wachsendes Angebot in einem eigenen Themenkatalog „Ayurveda & Yoga“.

YOGA MIT URLAUB – REISEN MIT YOGALEHRER

Manche Veranstalter haben sich auf reine Yogareisen spezialisiert und bieten Retreats der unterschiedlichsten Stile und mit zum Teil populären Yogalehren an schönen Orten an: Vom Rheinland aus organisiert Neue Wege ein facettenreiches Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene, aber auch für Yogalehrer, die mit eigenen Gruppen reisen wollen. Ganz ähnlich auch Yogatravel and Friends aus Berlin, die sich „Finest Yoga Retreats“ auf die Fahnen geschrieben haben. Die Ziele variieren von heimischen Gefilden bis zu den Malediven in den Kategorien 3 bis 5 Sterne. Auch die Münchener Firma Yogatravel ist Experte für Yogareisen. Ihr „Flaggschiff“ ist ein herrlicher Yoga-Ort an der Südküste Kretas. „Vor über 10 Jahren haben wir mit Reisen in die Kretashala begonnen und sind kontinuierlich gewachsen,“ erklärt Kathrin Neulinger-Warneke von Yogatravel. „Zusätzlich haben wir im letzten Jahr unser Angebot erweitert, vor allem um regionale Ziele wie Retreats am Schliersee, in Tirol oder Kärnten. Unserer Beobachtung nach geht der Trend zur kürzeren Anreise und zum günstigeren Preis.“

YOGA ABSEITS VOM ALLTAG

Neben den Reiseprofis gibt es noch unzählige individuelle Reisen von Yogalehrern und Yogastudios. Das Angebot ist ebenso vielfältig wie das der Branchengrößen. Der Unterschied liegt vorwiegend in der Vermarktung über die eigenen Webseiten und im „Community“-Aspekt.

Tatsächlich wünschen sich viele Kursteilnehmer mehr Zeit für das Üben mit ihren gewohnten Lehrern. Der Ort spielt dabei nicht immer eine Rolle. Höchst traditionell! Denn in alter Zeit reiste ein Yogi oft von Lehrer zu Lehrer, um seine Studien zu vervollkommnen. So wanderte Sri Krishnamacharya von seiner südindischen Heimat bis nach Tibet, um sieben Jahre bei seinem wichtigsten Lehrer, Ramamohan Brahmacari, zu bleiben. So viel Zeit haben wir meist nicht – daher gibt es verstärkt auch Wochenend- oder sogenannte City-Retreats.

Letztlich geben uns Yogareisen mehr Zeit und Fokus für unsere innere Reise: Wir lassen den Alltag hinter uns. Je nach Typ mit Action oder Ruhe, mit Abenteuer oder Gönn-mir-was-Faktor. Welcher Typ überwiegt bei Ihnen? Motto: Alles ist gut. Wenn es dir gut tut. //

SYBILLE SCHLEGEL betreibt mit Andreas Ruhula die Hatha Vinyasa Parampara Yoga Schule in Mainz, unterrichtet Hatha Vinyasa Teacher Trainings und Workshops in ganz Deutschland. Sie ist der lehrergebundene Typ: Ihr erster Retreat führte sie mit Reinhard Gammenthaler nach Koh Phangan. 2016 freut sie sich auf ihre Reise in die Kretashala mit ihrem Lehrer Mark Whitwell (buchbar über yogatravel.de).

Welcher Yoga-Urlaubstyp sind Sie?

Konsequentes Design, Kurkuma-Latte oder Kinderbetreuung? Alles oder nichts? Das am häufigsten angekreuzte Symbol gibt Ihnen Hinweise auf Ihren individuellen Retreat-Typ – und ganz im Sinne des Ayurveda ist eine Mischform am wahrscheinlichsten. Viel Spaß bei der Selbstfindung!

WELCHE YOGAMATTE HABEN SIE?

- 1-Millimeter-Travelmat (mehr braucht kein Mensch)
- Schafwolle, das Tigerfell Deutschlands
- neu, vegan, mit individuellem Aufdruck
- irgendeine, mit der die Kinder gerade eine Höhle gebaut haben
- Rutschfest und farblich passend zur Trinkflasche
- Kokosfaser, Naturkautschuk oder etwas ähnlich Essbares

ERGÄNZEN SIE DEN SATZ: „YOGA IST…“

- ein schweißtreibendes Workout
- eins sein mit der Natur
- Überwindung meiner Grenzen
- ein Moment, in dem ich mal kein „Warum?“ beantworten muss
- eine Belohnung mitten im Alltag
- ein Loslassen des Egos

SIE ÜBEN YOGA…

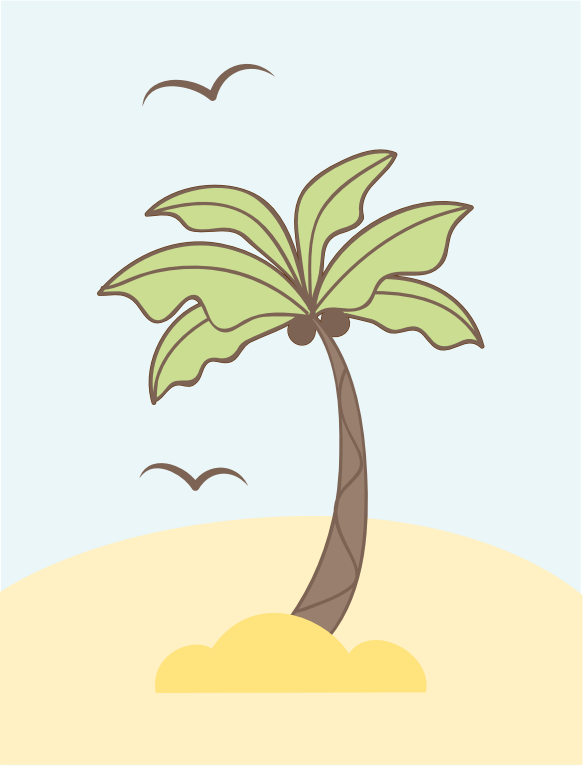
- nachmittags zwischen den Terminen der Kinder
- mit einem prominenten Lehrer im Privatunterricht
- jeden morgen um 4:15 Uhr
- am liebsten draußen (Garten/Wald/Strand)
- im Fitnessstudio oder nach dem Joggen
- auf Klippen, Bergen, in der Wüste…

WELCHE INDISCHE GOTTHEIT ENTSPRICHT IHNEN AM EHESTEN?

- Kali, die wilde Tänzerin
- Shiva, der Meditierende
- Ganesha, der Gemütliche
- Krishna, der Verspielte
- Sarasvati, die Feinsinnige
- Hanuman, der Unerschrockene

IHR LIEBLINGSESSEN IM YOGAURLAUB IST…

- ♥ Kicheri und Chai
- scharf gewürzt und ohne Besteck
- ein All-Inclusive-Buffett mit Kindertisch
- Wildkräutersalat ohne Small-Talk
- ★ ein vegan-bio-dynamisches Fünfgang-Menü
- ✖ asiatische Reispfanne und grüner Smoothie



SO SIEHT IHR IDEALES REISEGEPÄCK AUS: YOGAMATTE UND…

- Riesenrucksack
- ✖ Surfbrett
- ★ Louis Vuitton-Kofferset
- ♥ Jute-Tasche
- zwei Koffer, drei Rucksäcke, zwei Taschen und ein Teddy
- eine Reisetasche ohne Rollen

IHRE NASE FÜHLT SICH GESCHMEICHELT VON…

- ♥ Räucherstäbchen und Weihrauch
- frischem Heu und Rosenblüten
- ★ Eau de Parfum und frischen Trüffeln
- dem Duft der großen, weiten Welt
- ✖ Wetsuits, die in der Meeresbrise trocknen
- Chlorgeruch und Sonnencreme

FÜR IHR GLÜCK BRAUCHT IHRE UNTERKUNFT…

- ★ kleine Shampoo-Flaschen und Designer-Bettwäsche
- eine Tür zwischen Eltern- und Kinderschlafzimmer
- ein Moskitonetz und einen surrenden Ventilator
- ✖ Fitnessraum, Fußballplatz, Surfverleih und Sauna
- Blick über grüne Wiesen, darauf glückliche Kühe
- ♥ Blick auf grüne Palmen, darunter heilige Kühe

IHRE LIEBLINGSYOGAHALTUNG IST…

- ♥ Lotossitz in ergebener Stille
- ✖ Krieger II auf dem Surfbrett
- ★ Shavasana auf der Massageliege
- Kamel auf einem Kamel
- Kopfstand ohne plötzliche Störung
- Bergposition mit Gipfelblick

Der Natur- und Ruhe-Typ

Psst! In der Ruhe liegt die Kraft, Ihr Lieblingssong ist „Sound of Silence“ und Sie schätzen zu Orten gewordene Shanmukhi Mudras (Anm. der Autorin: Hier hält man Augen und Ohren zu). Abseits von Trubel, Alltag und Hin und Her, können Sie inne halten, um da anzukommen, wohin Sie Yoga bringen soll: bei sich. Einatmen, ausatmen und Shiva eine gute Gottheit sein lassen. Reduktion auf das Wesentliche.

GEIST UND SEE(LE)

Die Berghaltung mit Blick auf den Dachstein, Outdoor und SUP Yoga – perfektes Verschmelzen von Praxis und Umgebung. Die Wasnerin im österreichischen Salzkammergut bietet nicht nur Gelegenheit zum Eintauchen in die Innen-, sondern auch in andere Welten: Mit seiner großen Bibliothek und dem Literaturfestival „Literasee“ bietet dieser Kraftort endgültig Urlaub, wie er im Buche steht.

DZ inkl. VP und Aktivprogramm ab 138 Euro/Tag; www.diewasnerin.at

BESEELT AM SEE (Foto)

Eine Matte am Wörthersee: Nahezu die ganze Ferienregion hat sich Yoga verschrieben, und es fällt schwer, aus dem attraktiven Angebot aller Preisklassen zu wählen. „Kraft, Ruhe und Genuss“ in der Schlossvilla Miralago, Yoga und Ayurveda im Hotel Schloss Leonstain oder das in Eigenregie vom Bryce-Yoga-Lehrerteam entwickelte „Wörthersee Ritual“ kurz vor dem Sprung ins Wasser? **www.yoga.woerthersee.com**

MEHR AM MEER

„Nur in dir kannst du finden, was ewig währt!“ Das Ewige hat in Griechenland Tradition, und so baute der Österreicher Silvio Perpmer sein „Home of Silence“ am Peloponnes inmitten eines Waldes auf einem Plateau. Im Umkreis findet man reine Natur, den Fluss Neda mit Wasserfällen und Schluchten, kilometerlange und zum Teil menschenleere Sandstrände mit glasklarem Wasser – und nach einer Weile sicherlich sich selbst.

Unterkunft je nach Gruppenstärke ab 38 Euro/Tag; www.homeofsilence.com

Der Ashram-Typ

Raus aus den Klamotten, rein ins Orange: Sie reisen (regelmäßig) in einen Ashram, um dem Alltag eine Alternative zu geben. Die Community steht über dem Ich, Hausarbeit heißt hier Karma Yoga und die Swamis Ihres Vertrauens wachen milde über den straffen Tagesablauf. Hier können Sie loslassen und sich mit der Energie der „Profis" aufladen. Yoga als Reise in eine andere Welt – die traditionelle.

DER KLASSIKER

In den 1980er-Jahren war das Osho International Meditation Resort in Pune eine Hippie-Community, in der alles möglich war: Von freier Liebe bis zu Prügeleien in den Encounter Gruppen. Heute gibt es auf dem Gelände keine Bilder des Gurus mehr: Statt um Osho soll es um die Osho-Erfahrung gehen. Dazu gehören neben unzähligen, teilweise recht kostspieligen Workshops zu Meditation und der Arbeit mit unterdrückten Gefühlen auch ein riesiger Pool, Saunen, Jacuzzi und Tennisplätze.

Übernachtung im Guesthouse ab 50 Euro/Tag; gesonderter Eintritt ins Meditationsresort; www.osho.com

DER INTERNATIONALE

Im Rahmen eines festen, für alle Teilnehmer verbindlichen Tagesablaufs sind die Sivananda Ashrams friedvolle, vergleichbar günstige Orte für Yogaferien. Dazu bieten sie Ausbildungen, gezielte Programme wie „Gedankenkraft und positives Denken" sowie Vorträge über Gesundheit, Ernährung, Meditation und Philosophie. Neben Institutionen in Indien, den USA, Kanada und den Bahamas laden in Europa das Seminarhaus in Reith bei Kitzbühel (ab 85 Euro/Tag) und ein Ashram im Loiretal nahe Orléans ein (ab 61 Euro/Tag).

Ab 61 Euro/Tag; www.sivananda.eu

DER HEIMISCHE

Das zweifellos umfassendste Angebot an Workshops und Yogaferien bieten die Seminarzentren von Yoga Vidya. Neben dem Hauptsitz im Teutoburger Wald sowie Häusern im Westerwald und Allgäu verbreitet vor allem das Haus an der Nordsee Urlaubsatmosphäre. Im friesischen Horumersiel lassen sich die Erfahrungen bei Yoga, Meditation und dem Wattwandern auch mit Nordic Walking, Reiten und Fahrradfahren verbinden – eingebunden in eine Ashram-Routine.

Ab 47 Euro/Tag; www.yoga-vidya.de

Der Abenteuer-Typ

Ganz klar, Yoga heißt für Sie: Raus aus der Komfortzone! Was andere Überlebenstraining nennen, ist für Sie Erholung. Sie suchen das Weite, Hohe, Wilde, Extreme im Außen, um ganz tief in sich hinein zu blicken. Selbstfindung funktioniert bei Ihnen per GPS. Ob Dschungel, Wüste oder Nordpol, Ihre 1-Millimimeter-Travelmat hat Sie schon überallhin begleitet. Und doch wissen Sie beide sicher: Das wahre Abenteuer liegt im nächsten Atemzug.

LUFT (Foto)

Der Himmel scheint endlos und die nomadische Kultur suggeriert gelebte Einheit zwischen allen Lebewesen. Was Yogis dennoch von einer Reise in die Mongolei abhalten könnte, ist die Aussicht auf Hammelsuppe und Stutenmilch. Auf dem Retreat, den die Londoner Jivamukti-Lehrerin Emma Henry im August 2016 anbietet, ist daher eine vegane Köchin mit dabei. Ansonsten gibt es die Highlights dieser Region mit yogischem Touch: Trekking, Übernachtung in Komfortzelten, Hot-Stone-Massagen und eine Jurten-Sauna.

Ab 2380 Euro (7 Tage); www.reclaimyourself.co.uk

ERDE

Die Kamelhaltung in angemessener Begleitung und noch viel mehr verspricht eine Reise mit Sahara Yoga. Verschiedene Touren zwischen 8 und 13 Tagen eröffnen den Teilnehmern neue Perspektiven auf das Gastgeberland Marokko, getragen von täglichem Yoga, gewaltiger Natur, faszinierender Architektur und der Unterstützung eines Kinderhilfsprojekts in Merzouga. Die Wüste lebt!

Ab 850 Euro (8 Tage); www.sahara-yoga.de

FEUER

Nirgendwo in Europa oder Amerika ist die Erdkruste dünner als auf Island. Dennoch bietet die Insel Yogis eine wunderbar ungewöhnliche Basis zum Üben. Den besonderen Heilkräften von brodelnden Vulkanen, Geysiren und majestätischen Gletschern hat der Veranstalter Wainando einige Gruppenreisen gewidmet. Von Yoga und Qi Gong in der Mitternachtssonne bis zu Massagen unter Nordlichtflimmern sind dem äußeren (und inneren) Spektakel keine Grenzen gesetzt – und im Sommer dauert die Erleuchtung fast 24 Stunden lang.

Ab 1490 Euro (7 Tage); www.wainando.de

FOTO: RICHRAD PILNICK

Der Sport- und Action-Typ

Trotz all der Yogastunden: Stillsitzen ist nicht so Ihres. Sie stecken voller Energie, die sich in Bewegungsdrang manifestiert. Gleichzeitig schätzen Sie es, wie Yogapraxis Ihre sportlichen Aktivitäten unterstützt, ob beim Segeln, Klettern, Wandern, Biken oder Golfen. Im Urlaub gilt „carpe diem", und so lassen Sie mit Kombi-Reisen beide Herzen höher schlagen. Zufrieden tanzen Sie zum inneren Einklang als Nataraja in den Sonnenuntergang – gerne auf einem Surfbrett.

VEGAN SURF CAMP

Lässig, für das schmalere Budget geeignet und ganz nah an den Elementen bewegt sich die Kombi Yoga & Surfen im südfranzösischen Moliets-Plage, eine Autostunde von Biarritz entfernt. Im Juli und August 2016 ist „Community" hier das Stichwort, vereint in der Liebe zu Yoga, den Wellen, einer Menge Extra-Aktivitäten und hervorragendem Essen. Gekocht wird bio und vegan, willkommen sind Solo-Surfer, Gruppen und Familien.

Zeltplatz inkl. VP, Yoga und Kochkurs ab 330 Euro (7 Tage), Surfkurs 125 Euro; www.vegansurfcamp.com

RIDE THE ALGARVE (Foto links)

Die Strände der südwestlichen Ecke Portugals sind das Surfer-Mekka Europas. Aber auch Anfänger sind bei der schweizer Yogalehrerin und passionierten Surferin Diana Jost willkommen. Ihr Angebot: Zweimal täglich Yoga, professioneller Surf-Unterricht, frisch zubereitetes Veggie-Essen und ein zauberhaftes Retreat-Haus mitten in der Natur.

7 Tage VP, inkl. Yoga- und Surfkurs ab 860 Euro; www.algarveyoga.com

AUF ELEFANTENSPUREN (Foto Mitte)

Yoga, Mountainbike und Kajak – und das Ganze im Regenwald von Sri Lanka! Mit ihrer Singharaja Garden Eco-Lodge engagieren sich die deutschen Besitzer Alfons und Edna für nachhaltigen Tourismus, bauen selbst Gemüse an und stellen ihre eigene Currymischung her. Die Anlage verfügt über zwei großzügige Naturpools. Auf dem Reiseplan stehen auch eine Ayurveda-Massage, ganztägige Dschungel-, Strand- und Sportausflüge sowie ein Besuch bei den wilden Elefanten im Minneriya-Nationalpark.

7 Tage Eco-Yoga-Urlaub mit VP & Erlebnisprogramm ab 590 Euro; www.neuewege.com

Der Familien-Typ

Vater, Mutter, Kinder – jeder will das Seine: Daher steckt der Laut OM bei Ihnen meist in Kompromiss. Beim Yogaurlaub machen Sie keinen, denn Sie nehmen Ihre Lieben einfach mit. Deshalb reisen Sie termingerecht in den Ferien und in ein kinderfreundliches Ambiente. Vielleicht ist es nicht die absolute „Schweige-Reinigungs-Heiligkeits-Nummer", aber es ist Ihr Jahresurlaub und zum Yoga kommen Sie auch. All-is-one mit all-inclusive!

MARITIM

Die würzige Nordseeluft ziehe ihn jedes Jahr von Indien nach St. Peter Ording und sei perfekt für Pranayama, so Ashwani Bhanot, Yogalehrer im Haus am Watt. Von den Gästen stammte die Idee, die wohltuende Praxis auch auf ihre Kinder auszudehnen. Seither gibt es hier spezielle Yogaferien für Familien, inklusive Wattwanderung am Deich. Während der Kurszeiten für die Erwachsenen werden die Kinder bei Aktivitäten wie Lehmbau betreut und haben einmal täglich ihre eigene Yogastunde.

Yogawochen für Familien inkl. HP 590 (Kind)/910 Euro (Erw.); www.hausamwatt.de

ALPIN

Die ehemalige Glamour-Sommerfrische Bad Gastein erfindet sich gerade neu: Neue Kunst- und Hotelprojekte entstehen, zugewanderte Berliner, Münchner und Wiener bringen Urbanität in die Berge. Mittendrin liegt das perfekte Refugium: Ein Familienhotel ohne Abstriche an den eigenen Stil. Konsequent ist hier das Design ebenso wie Herzlichkeit, Service, einfallsreiche Kinderbetreuung und tägliches Yoga, wahlweise im kleinen Spa oder einem Jugendstil-Atelier.

VP inkl. Yoga ab 85 Euro/Tag; www.haus-hirt.com

INTIM (Foto rechts)

Neben Surfunterricht für Kinder und Erwachsene, Baden im Naturpool oder Süßwasser-Fluss, geführten Bergwanderungen, Westernreiten für die ganze Familie, Kinderbetreuung sowie speziellen Yogawochen im Mai und September 2016 sind Massagen die Spezialität des Landhotel Reguengo im portugiesischen Alentejo. Clou für die kleinen Gäste: Die „Gute Nacht und träume schön"-Massagen vor dem Schlafengehen.

HP inkl. Yoga ab 67 Euro; www.vamos-reisen.de

Der Verwöhn-Typ

Bhuktimukti – Befreiung durch Genuss – ist Ihr Motto, und Sie wussten schon immer, dass man von den Tantrikern des 8. Jahrhunderts einiges lernen kann: Unsere Sinne sind uns gegeben, um zu genießen, und das Göttliche in uns hat Frankreich schon so oft gesehen, dass es auch gerne mal etwas exotischer sein darf. Sie schauen von Ihrer Yogamatte verträumt in den Fünf-Sterne-Himmel und denken: Ich genieße, also bin ich.

ERHABEN (Foto)

Das einzige Problem im „Ananada in the Himalayas“ sind dauertelefonierende Gäste, vornehmlich aus dem Gastgeberland Indien. Doch auch diese Herausforderung hat die mehrfach ausgezeichnete Destination elegant gemeistert und im Restaurant- sowie Spa-Bereich Störsender installiert. Die meisten Besucher aus dem Westen müssen sich in diesem Maharadscha-Palast jedoch nicht zur Ruhe zwingen, sondern sie einfach zelebrieren – ein Kinderspiel mit hochklassigem Yoga, Ayurveda und traditionellen Ritualen im nahe gelegenen Rishikesh.
14 Tage Entgiftungs- und Verjüngungskur inkl. Yoga, ayurvedischer Vollpension und Flug ab 7860 Euro; www.neuewege.com www.anandaspa.com

GRANDIOS

Ob es die Staatschefs beim G8-Gipfeltreffen 2007 in Anspruch genommen haben, ist nicht bekannt. Fest steht, dass das Yogaprogramm im Grand Hotel Heiligendamm internationales Format hat: Die Authentizität garantiert der indische Yogameister Sanjay Vyas. Ansonsten bietet die „Weiße Stadt“ an der Mecklenburger Bucht große Hotellerie mit lokalem Flair, Golf, Reiten und Shavasana im Luxus-Strandkorb.
DZ ab 220 Euro/Tag; www.grandhotel-heiligendamm.de

FUNDIERT

Geerdet, um Höhe und Weite zu genießen: der Effekt einer Yogastunde im Hotel Hochschober. Unter dem Motto „Yoga am Berg“ sind hier regelmäßig bekannte Yogalehrer zu Gast, im Juni, Juli und November 2016 etwa Andrea Schipper (Kundalini Yoga) und Amiena Zylla (Faszien-Yoga). Auf 1763 Metern Höhe am Ufer des Turracher Sees in Kärnten gelegen, beherbergt das familiengeführte Traditionshaus auch einen orientalischen Hamam, einen Chinesischen Turm mit Teehaus sowie spezielle Räume für Meditation, Ayurveda und TCM – und zu allem Überfluss professionell angeleitetes „Glückstraining“.
DZ pro Person ab 154 Euro/Tag; www.hochschober.com

So wird Ihre Yogareise ein Erfolg

Das befreite, wohltuende Gefühl nach der Yogastunde auf einen ganzen Urlaub ausdehnen und vertiefen – eine paradiesische Vorstellung. Genau das können Yoga-Retreats oder Ferien mit Yoga leisten. Wir haben die wichtigsten Tipps zusammengestellt, damit Sie das richtige Angebot finden und neue Perspektiven mit in den Alltag nehmen können.

WOHIN GEHT DIE REISE? 7 KOMPASS-FRAGEN HELFEN WEITER

1. Urlaub mit Yoga oder Yoga mit Urlaub: Wie viel von was soll es sein?
2. Wochenende oder Sabbatical: Wie lange habe ich Zeit?
3. Verwöhntyp oder Luft & Liebe: Wie viel Geld steht zur Verfügung?
4. Schlafsaal oder Honeymoon-Suite: Wie viel Wert lege ich auf Bequemlichkeit?
5. Inhalt oder Ziel: Will ich etwas Bestimmtes (bei einem bestimmten Lehrer) lernen oder eher an einen besonderen Ort reisen?
6. Vielfalt oder Vertiefung: Will ich meinen vertrauten Yogastil üben oder Neues kennenlernen?
7. Matte oder Liegestuhl: Intensiv-Workshop oder viel Zeit für mich?

LIEBER NACHFRAGEN

Manchmal lässt man sich gerne verzaubern von einem schön gestalteten Reiseangebot. Aber vor allem wenn Sie genaue Vorstellungen von Ihrem Yogaurlaub haben, lohnt es sich, genauer nachzufragen, etwa: Wie sieht der Tagesablauf aus? Wie groß sind die Gruppen? Welches Essen kommt auf den Tisch?

GROSSZÜGIG PLANEN

Den letztmöglichen Flieger buchen, abgehetzt ins Retreat starten und womöglich noch vor der letzten Yogastunde wieder abhauen? Keine gute Idee. Selbst wenn ein Tag zum Ankommen und eine besinnliche Anschlusswoche zeitlich nicht drin sind, sollten Sie so planen, dass Sie wirklich zur Ruhe kommen können.

GRUPPENDYNAMIK GEFÄLLIG?

Typische Retreats leben nicht nur von den Inhalten, sondern auch von der motivierenden Energie einer Gruppe von Gleichgesinnten. Wenn Sie wissen, dass diese Art von Erfahrung nicht das Richtige für Sie ist, sollten Sie eher „Urlaub mit Yoga“ machen, also ein Hotel mit einem guten Angebot an Yogaunterricht buchen.

AUF SICH SELBER HÖREN

Lassen Sie sich von einem intensiven Pensum und vielleicht ungewohnten Übungen nicht gleich abschrecken. Auf vieles muss man sich erst einmal einlassen, damit es wirken kann. Gleichzeitig gilt aber auch: Sie sind freiwillig hier. Einfachere Asana-Varianten, Pausen innerhalb der Yogastunde und individuelle Auszeiten sollten immer drin sein.

„WO GEHEN WIR HIN? IMMER NACH HAUSE.“
NOVALIS