



Yoga-Auszeit:  
Tiefe  
Dehnungen,  
wandern,  
baden –  
nur ein  
verwegener  
Hahn machte  
zeitweilig  
Stress



# Hahnenschrei und Atemfluss

Üppige Landschaft, klares Wasser und kaum Männer: Yoga an der lykischen Küste



Katja Richard

«Diesen Hahn kauf ich dem Bauern ab, und dann erschiess ich das Vieh», sagt Karl-Heinz, ohne mit der Wimper zu zucken. Es ist Begrüssungsrunde im Haus Lykia im südtürkischen Adrasan zum Start der aktiven Auszeitwoche. Rund 30 Gäste sitzen im Kreis auf der Terrasse, fast alles Frauen, die jetzt verdutzt Karl-Heinz anstarren. Schliesslich ist das ein Yoga-Retreat, das Menü vegetarisch, erst am letzten Abend wird ausnahmsweise der Grill angezogen. Ungerührt streicht Kater Shakal um unsere Beine, die blauen Blüten der Glyzinien am Geländer duften süsslich, der Blick aufs Meer ist sagenhaft, und hinter uns ragt das mächtige, noch schneebedeckte Taurusgebirge in die Höhe.

Die Kulisse ist perfekt für das, was hier alle wollen: «Ausspannen», «Durchatmen» und «Vom Yoga etwas mit nach Hause nehmen», lauten die Wünsche in der Vorstellungsrunde. Auch Karl-Heinz will das. Aber er hat schlecht geschlafen, und er ist nicht der Einzige, besagter Hahn hat von drei Uhr morgens bis zum Sonnenaufgang durchgehend gekräht.

«Wir haben zu viel Hähne, dafür zu wenig männliche Teilnehmer», scherzt Ismail Günger, Inhaber des Ferienresorts. «Aber nicht alle Männer hier sind Mitbringsel, es gibt auch Freiwillige.» In der ersten Yoga-Lektion bei Ismails Freundin turnt allerdings keiner von ihnen mit. Die Deutsche Nina Meissner leitet seit vier Jahren das Yoga in Lykia.

Damals kam sie selber als Gast hierher und verliebte sich in Ismail. Obwohl sie eine Ausbildung in einem dynamischen Yoga-Stil hat, ist ihr Unterricht behutsam: «Die Leute, die hierher kommen, wollen sich erholen und regenerieren», erklärt sie. «Soft» nennt sich ihre Lektion.

## Man stellt sich in den Krieger und macht den Sonnengruss

Die Morgensonne taucht den hohen Raum in weiches Licht, an die zwanzig Frauen jeder Alters- und Leistungsklasse sitzen auf den breiten Matten. Nina kontrolliert die Haltung und schiebt Blöcke und Kissen unter die Hintern. So kommt jede bequem in eine aufrechte Position. Der Atem soll richtig fliessen, über die ganze Wirbelsäule, bis sich die Schultern nach hinten öffnen und die

Lungen das Herz dehnen. Jede Übung wird präzise erklärt und dem individuellen Können angepasst. Anfänger kommen nicht in Stress, und Geübte können entspannt vertiefen. Das beste daran: Wir haben viel Zeit. Auch für eine ausgiebige Schlussentspannung, das Shavasana. Im alltäglichen Yoga-Studio bleiben dafür meist nur 5 Minuten, wir liegen fast eine halbe Stunde auf dem Rücken.

Ins Schwitzen kommt man bei Nina nicht, wer sich mehr verausgaben will, trainiert ein paar Meter weiter bei der zweiten Yoga-Lehrerin Melanie. Der Pavillon ist von dichtem Grün eingeschlossen, sobald es wärmer wird, werden die durchsichtigen Plastikplanen hochgerollt, und man übt quasi draussen. Hier dehnen sich die eben noch ver-

missen Männer und ambitionierte Frauen in den «Krieger», unter ihnen auch Anna Larson: «Zum Schluss habe ich 15 Sonnengrüsse hintereinander gemacht», erzählt die Pflegefachfrau aus Zürich.

Die 60 Lebensjahre sieht man der blonden Frau nicht an, auch nicht, dass sie zum ersten Mal Yoga macht. Sie sei ein Bewegungsmensch und geniesse deshalb besonders die geführten Wanderungen und Ausflüge in die Gegend, die Teil des Wochenprogramms in Lykia sind. Wie viele der anderen Gäste ist sie alleine in die Ferien gefahren, das erste Mal seit 10 Jahren.

Dass bei der Auszeit-Woche fast nur Frauen dabei sind, macht ihr nichts aus, im Gegenteil: «Männer haben wir ja zu Hause. Die Zeit hier ist ganz für mich.»

Sie strahlt übers gebräunte Gesicht und schwärmt von den neuen Freundschaften, die sie auf den langen Spaziergängen schliesst.

Einer der ersten Ausflüge führt an den Strand von Adrasan, das Dorf liegt etwa anderthalb Autostunden westlich von Antalya. Hier gibt es keine Hotelbunker oder Einkaufszentren, nur üppiges Grün, steile Berge, klarblaues Meer und Landwirtschaft. Statt massenhaft Touristen kommen Meeresschildkröten an den Strand, die Caretta caretta legt hier im Juni ihre Eier. Die Strasse hinunter zum Meer ist leer, sie führt an Treibhäusern mit trübem Glas, an Zitronen- und Orangenbäumen und haushohem Schilf vorbei, dazwischen schauen schrottreife Traktoren und uralte Renault hervor. Auf den Mauern

sonnen sich Katzen, Hunde wackeln hinter Gattern, und überall wackeln Hühner und Hähne im chaotischen Zickzack herum. Es ist dieses Unaufgeräumte, das Gefühl einer vergangenen Zeit, die den Charme der Gegend ausmachen.

## Ein kurzer Weg zu den besten Orangen und frischen Eiern

Bei einem Hof machen wir halt, der Bauer führt uns ins Treibhaus voller reifer Gurken, natürlich muss man die probieren. Die Bäuerin sitzt mit ihrer alten Mutter im warmen Licht der Abendsonne und schaut uns vergnügt beim Kauen zu. Als Belohnung gibt es für jeden eine Orange, saftig und süss. Ob es am ländlichen Idyll liegt? Oder an der tiefen Yoga-Atmung? Wir sind uns einig: Bessere Orangen gibt es nicht.

Am nächsten Morgen finden wir die Früchte am Frühstücksbuffet, zwar nicht ganz so gross, aber perfekt, um sich daraus einen Saft zu pressen. Köchin Gülsüm brutzelt auf Wunsch Omelettes und Pfannkuchen, woher die Eier kommen, ist nach dem Spaziergang klar. In der zweiten Ferien nacht haben alle besser geschlafen, der übermütige Hahn ist tatsächlich weg.

Was genau aus ihm geworden ist, weiss Ismail auch nicht so genau: «Ich habe ihn einem Freund verschenkt.» Mit etwas Glück scharwenzelt der gefederte Störenfried noch in Adrasan herum.

Die Reise wurde unterstützt von Delsolar Reisen

## Yoga-Tipps: Vom Schlossgarten im Waadtland bis zum Kameltrekking in der Sahara

**Montagny-la-Ville FR, 29.5. – 1.6.** Yoga-Retreat über Auffahrt im stillvoll renovierten Anwesen. Das Château Gottrau lockt mit wunderschönen Gärten. Ab 650 Fr. [www.yogamfluss.ch](http://www.yogamfluss.ch)

**Zuoz GR, 15. – 18.6.** Trainingscamp im Hotel Castell über Zuoz. Zehn Lehrer bieten täglich verschiedene Yoga-, Tanz- und Trainingsstunden an. 3 Nächte mit VP im DZ ab 1070 Fr, [www.bodyart-training.com](http://www.bodyart-training.com)

**Lenk BE, 19./20. – 22.6.** Der Lenkerhof bietet mit Yoga Deluxe eine Auszeit an der frischen Luft. Der Mix aus aktivem Dehnen, Walking und Entspannung eignet sich für

alle Levels. Für 2 oder 3 Nächte im DZ mit HP und Spa ab 915 Fr. [www.lenkerhof.ch](http://www.lenkerhof.ch)

**Türkei, 21. – 28.6.** Den Sonnengruss draussen auf dem Meer praktizieren: Bei einer Yoga Cruise entlang der lykischen Küste ist man ganz unter sich, max. 15 Teilnehmer an Bord. 7 Nächte, VP, ohne Flug, im DZ 1690 Fr. [www.athayoga.ch](http://www.athayoga.ch)

**Stels GR, 12. – 19.7.** Yoga-Sommer-Woche für Fortgeschrittene mit indischer Philosophie, Das Seminarhaus Hof de Planis im Prättigau bietet die passende Umgebung dazu. Im DZ ab 1511 Fr. [www.premayoga.ch](http://www.premayoga.ch)

**Sabina I, 19. – 26.7.** Im Herzen der sabinischen Hügel etwa eine Stunde nördlich von Rom beim Yoga ausspannen. Übernachtung in Jurten, Pool im Grünen. Im DZ mit VP ab 1450 Fr., [www.airyoga.ch](http://www.airyoga.ch)

**Ibiza, 30.8. – 6.9.** Retreat in einer Finca in den Hügeln nahe des ruhigen Orts San Miguel. Meditation, klassische Übungen, Yin-Yoga und Massagen. Im DZ ab 1400 Fr, [www.shunya-ibiza.com](http://www.shunya-ibiza.com), [roninyogi@gmail.com](mailto:roninyogi@gmail.com)

**Marokko, 17. – 26.10.** Yoga kombiniert mit Camel Trekking durch die nördliche Sahara mit Bergführer Egon Castlunger. Im DZ mit HP inkl. Flug, 2180 Fr. [www.castlunger.com](http://www.castlunger.com)

## Aktive Auszeiten

**Anreise:** Mit Sun Express, Air Berlin oder Edelweiss nach Antalya, Veranstalter: Delsolar Reisen ist mit dem Programm «Inspiration – Reisen der Achtsamkeit» auf Yoga-Ferien spezialisiert, [www.inspiration-reisen.ch](http://www.inspiration-reisen.ch)

**Unterkunft:** Gästehaus Lykia, Adrasan, kleine Ferienanlage weg vom Massentourismus, grosszügige Bungalows mit Privatterrasse, Pool. Preis für eine Woche ohne Flug im DZ: Aktive Auszeit-Woche 790 Fr., Yoga- und Wanderwoche 1040 Fr., buchbar über [www.inspiration-reisen.ch](http://www.inspiration-reisen.ch)

**Allg. Infos:** [www.tuerkeitourismus.ch](http://www.tuerkeitourismus.ch)