

YOGIS ON THE ROAD

7 TIPPS für ein erfülltes Yoga-Retreat



ASTRID liebt es
Yoga-Retreats zu
gehen und
geht gestärkt
daraus hervor

*Yoga sucht sich seinen Raum in unserem Leben. Mal ist es das Studio um die Ecke, mal reichen auch die eigenen vier Wände. Oder man entschließt sich wie **unsere Autorin Kerstin Pinger** für eine neue Yoga-Dimension: Yoga im Urlaub. Zusammen mit anderen gestressten Städtern und Yoga-Begeisterten ist sie dem Ruf des Lichts in die Türkei gefolgt und schwebte vor atemberaubender Kulisse durch die tägliche Yogapraxis – eine Woche lang, vier Stunden täglich. Du bist auch auf der Suche nach einem unvergesslichen Retreat? Dann hilft dir diese Checkliste*



**WOHIN
DIE REISE GEHT**
sollte man nicht
dem spirituellen
Zufall überlassen.
Ein gut geplantes
Retreat lohnt, um
lange nachzuspüren

MEER VS. BERGE: *Wohin soll die Reise gehen?*

Yoga-Retreats sind mittlerweile über die ganze Welt verstreut. Du kannst getrost aus dem Vollen schöpfen und ganz nach deinem Geschmack wählen. Für mich war die Kulisse der kleinen Bucht von Adrasan perfekt. Vor mir das Meer, hinter mir die Berge und mittendrin ein Yoga-Gästehaus, das zwischen diesen Kräften vermittelt.

Für dich ist es vielleicht die schneebedeckte Bergwelt in den Alpen oder der Palmenstrand auf Sri Lanka. Da gibt es kein Patentrezept. Wichtig ist, sich selbst treu zu bleiben und bei der Planung auf die innere Stimme zu hören. Wo liegen meine Vorlieben? Wo wollte ich immer schon mal hin? Wie viel Zeit möchte ich von meiner „freien“ Zeit in Yoga investieren?

GRILLEN-ZIRPEN VS. VIER-WÄNDE- PRINZIP: Wie will ich praktizieren?

Was mich während meines Retreats faszinierte, war das laute Zirpen der Grillen, das mir während der Praxis wie ein außerordentliches Konzert im Ohr klang. Begleitet vom täglichen Ruf des Muezzin, der mich in den Hund sang. Über mir das Blau des Himmels und eine Sonne, die sich mit ihren Strahlen durch Blätter exotischer Bäume brach und die Haut während der Praxis angenehm wärmte.

Geschlossen Räume wirken auf mich anders. Können aber auch ihren ganz eigenen Zauber entwickeln. Dank einer außergewöhnlichen Beleuchtung, Wandbemalung oder Dekoration. Schau genau hin. Was ist dir wichtig? Willst du mal ausbrechen aus dem üblichen Vier-Wände-Prinzip? Oder brauchst du den Schutz und fühlst dich gerade hier am wohlsten?





GUT GEBETTET
durch die Yoga-
Session: Mit Kissen
und Decken kannst
du tiefer in deine
Asana eintauchen

NEUES ODER BEWÄHRTES: *Welcher Yogastil soll es sein?*

Ashtanga, Anusara, Hatha, Sivananda oder Flying-Yoga... Das Spektrum an Yoga-Stilen wächst und die Retreats stellen sich entsprechend darauf ein. Vielleicht hast du Lust auf etwas Neues? Oder bleibst lieber bei dem, was sich für dich bewährt hat? Mir liegt die Kombination aus Vinyasa und Power-Yoga – eine kraftvolle Yoga-Praxis, die sich wie eine Choreografie von Asanas anfühlt, die mal im Fluss sind, mal länger gehalten werden. Der bewusste Fokus auf den Atem führt mich dabei meditativ durch den Bewegungsablauf.

Erkundige dich, welches Level und wie häufig am Tag unterrichtet wird. Vielleicht reicht dir die Praxis von einer Stunde, andere wollen sich zwei und mehr Stunden körperlich und seelisch spüren. Du hast die freie Wahl.

EMPFEHLUNG VS. INTUITION: *Welcher Lehrer passt für mich?*

Da ein Yoga-Intensiv-Training durchaus emotional bewegen kann, ist es sinnvoll sich in geschulten Händen zu wissen. Grundvoraussetzung ist neben einer guten Yogalehrer-Ausbildung Erfahrung. Nur so wird dein gesundheitlicher und emotionaler „Profit“ am Ende des Retreats lange nachhallen. Empfehlungen von Freunden, Verbänden oder Veranstaltern helfen, den richtigen Weg für dich zu finden. Meist bieten Yoga-Lehrer aus deiner Stadt selbst ein Retreat an. Außerdem gibt es eine Reihe von Veranstaltern, die sich auf das Thema Yoga-Reisen spezialisiert haben. Vergleichen lohnt!

EINE BOOTSTOUR entlang der lykischen Küste macht nicht nur fit für die nächste Yoga-Runde



TRADITIONELL wird auf der offenen Feuerstelle gekocht



UNTER FREIEM HIMMEL wird praktiziert



DIE UNTERBRINGUNG war einfach, liess aber keine Wünsche offen



Kerstins Retreat-Tipp

Der Ort: Lykia war nicht nur das erste Yoga-Seminarhaus im Süden der Türkei, das Gäste- und Seminarzentrum hat sich in acht Jahren zum Mekka für Yogis und Yoginis entwickelt. Wenige Höhenmeter über der Bucht von Adrasan liegt es mitten im „Garten“ - einer grünen Lunge der Türkei. Mehr unter www.aktive-auszeit.de.

Der Reiseveranstalter: Geschäftsführerin Sonja Miko von Indigourlaub überlässt nichts dem Zufall. Sie prüft jedes Angebot sorgfältig auf Herz und Nieren und legt viel Wert auf die Qualität der Yogalehrer. Entsprechend rundum betreut bist du als Gast. Mehr unter www.indigourlaub.com. ➡➡➡



STARKE TRUPPE
In kurzer Zeit
lernt man sich
gut kennen und
hat viel Spaß
miteinander

Fotos: Kerstin Pinger, privat

ÖKO ODER LOKAL:
Wie möchte ich speisen?

Viele Yogis leben vegetarisch oder gar vegan, meint man. Ich finde es schön, wenn sich im Rahmen des Retreats vor allem die regionale Küche des Landes widerspiegelt und Wert auf Nachhaltigkeit und Ökologie gelegt wird.

Und wenn man dann noch die Vorlieben seiner Gäste berücksichtigt und auf mögliche Lebensmittelunverträglichkeiten eine passende Antwort weiß, umso besser.

ALLEIN VS. GEMEINSAM:
Wie möchte ich reisen?

Laut Statistik reisen 90 Prozent der Yoga-Urlauber allein. Das bestätigt auch meinen Eindruck in der Türkei. Das Schöne: Allein bleibt man nur, wenn man möchte.

Die gemeinsame Praxis schweißt zusammen und neue Freundschaften entstehen. Schöne Gespräche füllen den Tag und bereichern das Retreat um eine weitere Komponente.

LUXUS VS. ASKESE:
Wie viel darf mein Retreat kosten?

Eine schwierige Frage. Zugegeben, Yoga-Retreats sind selten die preiswerteste Art zu reisen, aber sie sind auch nicht vergleichbar mit einem „normalen“ Urlaub. Die Preise variieren – je nach Länge der Zeit, Anzahl der Yoga-Stunden, Gruppengröße und Hotel-Kategorie.

Diese Entscheidung musst du für dich treffen und ist abhängig davon, wie viel Luxus du dir gönnen möchtest. Du hast alles Recht der Welt, es dir so angenehm wie möglich zu gestalten. Yoga heißt nicht Askese. Alles kann – nichts muss.



KERSTIN PINGER

ist im Alleinreisen erprobt, aber das Yoga-
neuen Geschmack gebracht. Während sie bereits ihr nächstes Ziel anvisiert,
arbeitet sie als freie Journalistin für Genussmagazine (www.kerstin-pinger.de)
und unterrichtet Yoga in Aachen.



Retreat hat sie auf einen



INTENSIVE YOGA

LEHRER
AUSBILDUNG
(200h AYA)
BUNDESWEIT

DARMSTADT
HAMBURG
STUTTGART
MÜNCHEN
NÜRNBERG
BERLIN



Registered Yoga School

T: 06146 / 60 66 0
www.intensiveyoga.de

SAFS & BETA
BILDUNGS-AKADEMIE