



Raus aus dem Alltag, rein in die Yogaferien!

Es muss nicht immer der Badeurlaub am Strand oder die Jagd nach einmaligen Sehenswürdigkeiten sein. Ein Yoga-Retreat ist eine spannende Alternative: Hier kann intensiv und aktiv geurlaubt werden, man lernt neue Orte und Länder kennen, macht inspirierende Erfahrungen und ist im Austausch mit anderen Menschen, kann alleine verreisen - ohne dabei allein sein zu müssen – und hat vor allem ganz viel Zeit für Yoga.

ons bieten eine große Bandbreite, von einfachen Unterkünften, Ashrams und kleinen familiären Pensionen bis hin zu großen Seminarhäusern und schicken Hotels ist alles zu finden. Auch das Angebot an Ländern ist riesengroß. Zusätzlich werden auch gern Massagen oder ayurvedische Behandlungen angeboten.

Yoga für jung und alt

Yogaferien sind für jeden geeignet, ob jung oder alt, geübt oder ungeübt. Erfahrungsgemäß bewegt sich das Alter der Teilnehmer/innen zwischen 17 und Mitte 70. Oft sind es Frauen, die einzeln verreisen, aber auch Geschwisterpaare, die Mutter mit Tochter oder Freundinnen sind keine Seltenheit. Vereinzelt nehmen auch Männer teil.

Falls man nicht ohnehin schon mit einem bekannten oder empfohlenen Yogalehrer oder einer -lehrerin reist, finden sich in den Beschreibungen der Yogaferien und in der Vita der Lehrperson die nötigen Informationen, um herauszufinden, welche Reise vom Konzept her den eigenen Bedürfnissen und Wünschen entspricht.

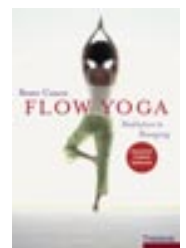
Yogaferien – nur was für Profis?

Natürlich kann man auch als absoluter Yoga-Neuling so ein Retreat genießen. Auch hier gibt es wieder eine große Spannbreite: Falls man wenig oder noch keine Erfahrung gesammelt hat, bietet ein Yoga-Urlaub eine gute Möglichkeit, um Yoga überhaupt erst einmal kennenzulernen. Auch wer sich tiefer in die indische Lehre und die Asanas (Yogaübungen) einarbeiten, konzentrierter, intensiver und speziel-

ler üben, meditieren oder schlicht mal einen anderen Yogastil oder einen anderen Yogalehrer kennenlernen möchte, kann dies hier gezielt angehen. Die vielen positiven Wirkungen werden unterstützt durch eine oft wunderschöne Umgebung, meist mitten in der Natur, am Meer, an einem See, im Wald oder in den Bergen. Die Natur und die Elemente sind an diesen Orten oft energetisch und sinnlich stark wahrnehmbar. Ganz besonders auch, wenn man dort die Möglichkeit hat, im Freien zu üben und zu meditieren. Und es ist fast immer auch eine Zeit des kulinarischen Genusses. Meine Teilnehmer/innen sind immer wieder überrascht, wie variantenreich und genussvoll das in der Regel angebotene vegetarische oder vegane Essen sein kann.

Wenn dann die Entspannung einsetzt, fließt und gelingt vieles, was im stressigen Arbeitsleben oft so schwierig scheint, leichter. Man erfährt, wie Yoga nicht nur auf der Yogamatte, sondern auch stärker im Alltag gelebt werden kann, und fühlt sich häufig inspiriert, einen harmonischeren und gesünderen Lebensstil zu kultivieren. Dann heißt es „einfach“ nur noch mit entspannter Gelassenheit und Freude dranbleiben! Und vielleicht auch schon die nächste Reise zu planen... ☺

Von ihr ist das Buch „Flow Yoga - Meditation in Bewegung“ und die DVD „Flow Yoga - Poesie in Bewegung“ erschienen.



Die bunte Welt der Yogaferien bietet viele Vorteile für Erholungssuchende, Stressgeplagte, Weltoffene oder Bewegungsliebende. Solch ein etwas anderer Urlaub ist eine wunderbare Möglichkeit mal aus dem Alltag auszusteigen, sich viel Gutes zu tun, zur Ruhe zu kommen und – gerade in Zeiten besonderer Herausforderungen – zu mehr Klarheit und Leichtigkeit zu finden. Als Yogalehrerin bekomme ich immer wieder das Feedback, dass die Entspannung und die Erholung nach Yogaferien gefühlt viel größer und tiefgreifender sind als nach einem normalen Urlaub. Die Teilnehmer/innen genießen es sehr, dass sie die Möglichkeit haben, unter Anleitung mal richtig loslassen und alles Belastende abwerfen zu können – auch wenn das in den ersten Tagen meist noch schwer fällt.

Diversität – auch bei den Ferien

So, wie es viele verschiedene Yogaschulen gibt, werden auch die Angebote an Yogaferien in den letzten Jahren immer vielfältiger und lassen sich immer besser auf die individuellen Bedürfnisse zuschneiden: Verschiedene Stile, ruhig mit viel Meditation, schweigend oder mehr körperlich herausfordernd, in Kombination mit Wandern, Surfen, Skifahren, Laufen, Kochen, Fasten, Coaching, Sport oder gar Tanz – hier sind kaum Grenzen gesetzt. Auch die angebotenen Locati-

von Beate
Cuson



Beate Cuson - Die ehemalige Tänzerin unterrichtet seit 24 Jahren Yoga, ist Heilpraktikerin und leitet 14 Jahre lang das Yogastudio „Moveo“ in Berlin. Yogaferien begleitet sie seit vielen Jahren u.a. in Goa, auf Korfu, Gomera, in Deutschland und der Schweiz.
www.flowyoga-beatecuson.de