

Rückzug mit Sinn und allen Sinnen



Foto: iStock

Ob in Deutschland, Österreich, in Costa Rica, Spanien oder Portugal – die Sprache des Yoga ist international. **Hier sind die Top-Adressen auf der ganzen Welt, bei denen Rückzug nicht Entsagung heißt.**

Auf einer Düne in der Nordsee in St. Peter Ording, ziemlich genau in der Mitte zwischen Hamburg und der dänischen Grenze, ruht das neue „DAS KUBATZKI“ in einem großen Park, in dem viele alte Kiefern in die Wolken ragen. Hier treffen scheinbare Gegensätze aufeinander und vereinen sich zu einer spirituell-sinnlichen Melange aus Yoga und Genuss, Ruhe und Bewegung, Purismus und Kreativität. Meditation gibt es bei jedem Wetter, in jedem Tempo und mit unterschiedlichen Hilfsmitteln: auf dem Fahrrad, in den Laufschuhen, auf der Matte, ja sogar auf dem Kite.

Für die Inhaber Dörte und Marco Kubatzki ist dieses Spiel zwischen den Polen Teil des Konzepts: „So vielfältig ist schließlich auch das Leben“, lächelt Dörte Kubatzki. „Wir haben alle alles in uns – ob Yin und Yang, Ehrgeiz und Trägheit. All das finden Sie bei uns. Wir vermischen einfach unterschiedliche Yoga-Stile miteinander, die alle eines gemeinsam haben: Spaß und die Freude am Sein.“ Sie selbst sieht das Besondere in der Authentizität, die sie zum Ausdruck bringen und den Gästen schenken will. „Dies ist nur bei inhabergeführten Häusern möglich. Unser Konzept führt den Gast entspannt näher zu sich selbst, ohne dass wir Verzicht oder Spiritualität vorschreiben würden.“ Esoterische Experimente gibt es in dem Resort, das erst heuer zu Ostern eröffnete, ebenso wenig wie Dogmen und Prinzipien. Beim Strom setzt man auf Öko und in der Küche auf Bio. Abends wird ayurvedisch gekocht. Wer mag, kann sich den Picknickkorb für den Strand packen lassen und sich ganz der Natur hingeben. Yogastunden wird man dabei nicht verpassen, denn von denen gibt es gleich mehrere am Tag.

YOGA ZWISCHEN MANGOBÄUMEN

Ebenso am Meer, aber ganze 18 Flugstunden vom Kubatzki entfernt, inmitten eines üppigen tropischen Gartens finden wir das **HOTEL LOS MANGOS** in Montezuma, Costa Rica. Balinesische Bungalows aus Holz säumen unter Mangobäumen den Weg zum Meer. Diese einfach gebauten Häuschen dienen den Hotelgästen als Unterkunft, die naturnäher nicht sein könnte: Es kann schon sein, dass sich beim Relaxen im Schaukelstuhl auf der Holzterrasse des Bungalows plötzlich ein Äffchen dazugesellt! Gleich angrenzend an das schlicht und einfach gestaltete Resort wartet die Natur in ihrer unerschöpflichen Vielfalt: Wälder, Wasserfälle, unzählige Vogelarten wie Pelikane und auch Schmetterlinge und andere Tiere, weitreichende Vegetation und unberührte Buchten. Ein wunderbarer Ort, um loszulassen und zu sich selbst zurückzukehren!

In einem Pavillon, der den Blick auf den Garten, zum Pool und zum Meer freigibt, finden die Yogaklassen statt. Täglich steht Vinyasa-Flow-Yoga auf der Stundentafel, aber auch das am Hatha-Yoga orientierte Anusara-Yoga sowie Specials lassen Gäste die Vielfalt des Retreats erleben. Haben Sie etwa schon einmal Candlelight-Yoga mit Livemusik ausprobiert? Oder das sehr ruhige und ausgleichende Yin-Yoga? Auch Flying Yoga, bei dem man die Asanas in Tüchern, die an der Zimmerdecke hängen, praktisch frei schwebend durchführt, lassen Freiheit und Leichtigkeit des Seins durchleben. Wer ein individuelles Package buchen will, kann Yoga sogar mit Surfen, Spanischkursen, Wellness oder einem Ernährungsprogramm verbinden. Gekocht wird vegan!



Das Kubatzki



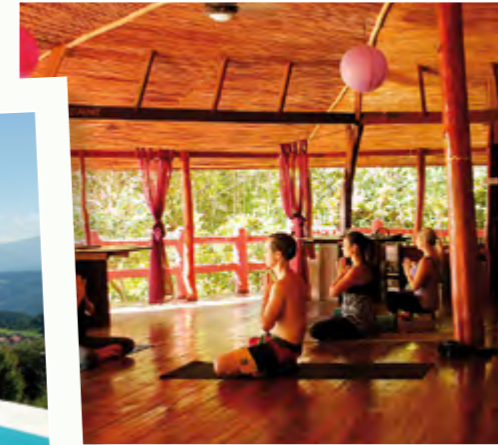
Mangos Costa Rica



Kaliyoga Resort



Soami Retreat



Mangos Costa Rica



Das Kubatzki



Kaliyoga Resort

INTIMITÄT MIT SICH UND ANDEREN NEU ERLEBEN

Etwas näher an unseren Breitengraden gelegen, nämlich im spanischen Granada am Fuße der Sierra Nevada, hat sich das **KALIYOGA RESORT** als Topadresse etabliert. Die Inneneinrichtung der Zimmer ist in maurischem Stil gehalten und bietet für echte Spanien-Fans authentisches Ambiente. Inhaber Jonji Miles führte die Scheidung von seiner ersten Ehefrau zum Yoga: „Durch diese neuen Erfahrungen habe ich Klarheit über meine Beziehungen und über mich selbst bekommen.“ Mit seiner jetzigen Frau Rosie, die als Schauspielerin gearbeitet hatte, hat der gebürtige Engländer das Resort in Spanien Schritt für Schritt seit 2002 aufgebaut. Er möchte seinen Gästen eine ganzheitliche Erfahrung durch Rückzug und Genuss ermöglichen, bei der man über eine neue Intimität zu sich selbst auch Intimität zu anderen erfahren kann. „Viele Menschen sind heute sehr erfolgreich in ihrem Leben, aber sie leben isoliert, fühlen sich enttäuscht und ausgelaugt und wissen nicht, warum. Sie kommen an einen Punkt, an dem sie feststecken. Bei uns können sie entdecken, dass eine natürliche Quelle des Glücks schon in uns liegt und dass unser Selbst sich nicht im Außen definiert“, sagt der heute zweifache Familienvater und ehemalige Ton-Profi. In den Retreats wird zu Beginn gemeinsam eine Liste von allem erstellt, was wir nicht sind: „Wir sind nicht die Mode, die wir tragen, wir sind nicht unsere Beziehung, nicht unsere Ausbildung, unser Wissen oder unser Job. Das, was übrig bleibt, das sind wir wirklich“, erklärt Miles die tief greifenden spirituellen Erfahrungen, die ge-

meinsam mit anderen in einer Kleingruppe gemacht werden und so manchen das Leben nach dem Aufenthalt aus einer ganz anderen Perspektive betrachten lassen. Sinn bei Kaliyoga ist es, die Spannungen im Körper komplett aufzulösen, durch Yoga einen klaren Blick auf sich selbst zu finden und somit auf natürliche Weise auch eine intimere Beziehung zu anderen zu haben. „Es geht uns nicht darum, perfekte Figuren zu formen, aber vielmehr um den inneren Prozess, der beim Yoga stattfindet“, sagt Miles. Mit dynamischen Yogamethoden wird das Bewusstsein geschärft und der Alltag fällt leichter: Körper, Geist und Seele werden mit einem tiefen Sinn geflutet, mit dem sich ein integres Leben leben lässt, in dem die Intuition die Richtung weist. Ein Schwesternhotel von Kaliyoga gibt es übrigens auch im süditalienischen Taranto.

Das Resort ist über die Grenzen hinaus für seine exquisite vegetarische Küche bekannt. Wer mit Smoothies detoxen will, kann dies hier ebenso tun. Dazu gibt es Retreats wie Yoga und Wandern oder auch ein Weihnachts-Retreat.

TRANSFORMATION FÜR SINGLES UND PAARE

Die Beziehung zu sich und seinem Partner kann man im **SOAMI RETREAT CENTER** in Millstatt am See in Kärnten neu erleben. „Soami“ ist ein Sanskrit-Begriff aus einem indischen Mantra und bedeutet „eins mit sich selbst sein“. Und genau das wird hier gelebt: „Bei uns müssen unsere Gäste keine Rollen spielen. Sie können einfach sein, wie sie wirklich sind“, sagt Inhaber Werner Biller. „Wir geben Raum für Seinsenergie

und Selbstreflexion und helfen ein wenig beim Blick ins Innere. Uns ist nicht das Ego wichtig, sondern der Mensch in seiner seelenhaften Einzigartigkeit.“

Darum gibt es Bio-Küche in höchster Qualität, und das ohne Zucker, ohne Kaffee, ohne Hauptallergene und ohne Alkohol. Während herkömmliche Urlaubsdestinationen vielfältige Bedürfnisse im Außen befriedigen – wie Banana Boat fahren, tauchen, abendliche Entertainment-Programme u. v. m. –, reist man im Soami Retreat Center zu sich selbst. Fast alle Arten von Yoga unterstützen diesen Prozess gemeinsam mit Körperbehandlungen und Events in der Natur – etwa Schweigewanderungen oder Meditation am Wasser.

Für die Selbstfindung zu zweit hat Biller auch ein interessantes Angebot für Paare in Krisen und potenziellen Trennungssituationen im Programm: In Workshops zur Paarkommunikation geht es darum, bei Eifersucht, Entfremdung, sexuellen Problemen oder Langeweile in der Beziehung Intimität und Nähe wiederherzustellen. „Oft genügen schon einige Impulse, um Mustern auf den Grund zu gehen und sie aufzulösen“, sagt Werner Biller. Gleich, in welchem Hotel man eincheckt, bei der Abreise hat sicherlich jeder Gast eine Erkenntnis mit im Gepäck: Dass wir im Alltag gar nicht weit reisen müssen, um bei uns selbst und dem anderen anzukommen.



Soami Retreat

<http://www.das-kubatzki.de/>
<http://www.hotellosmangos.com/>
<http://www.kaliyoga.com>
<http://www.soami.at/>