

# Noch mehr Yoga

Ob Hatha, Jivamukti oder Luna – an diesen Orten finden Sie innere Ruhe und neue Energie:  
8 besondere Tipps vom Chiemsee bis in die Karibik



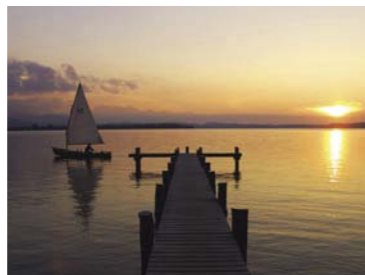
„Krieger“-  
Stellung auf  
den Klippen:  
Steilküste am  
„Jungle Bay  
Resort“ auf  
Dominica

## JUNGLE BAY RESORT & SPA, KARIBIK Om im Regenwald

Ein atemberaubender Blick vom Open-Air-Yoga-Deck auf den Atlantik, zauberhafte Holz-Cottages inmitten des Regenwalds, Meditations-Sessions am Wasserfall, Hot-Stone-Massagen unter freiem Himmel: Im Ökoresort „Jungle Bay“ auf Dominica sind Luxus und Wellness, Mensch und Natur, Körper und Geist im Gleichklang. Jährlich finden auch Yoga-Retreats statt, z. B. mit der New Yorkerin Chrissy Carter. *Infos: DZ ab 160 Euro, [junglebaydominica.com](http://junglebaydominica.com)*

## CHIEMGAUHOFF, BAYERN Jivamukti mit Seeblick

Eben herrschte noch hektischer Alltag, jetzt blicken Sie beim „Sonnengruß“ auf den Chiemsee: tief-



Am Chiemsee wird Jivamukti gelehrt



„Yoga Beach Club“ auf Formentera

blaues Wasser, sanfte Wellen. „Hier fühlt sich jeder sofort geerdet – ein perfekter Platz, um für vier Tage abzuschalten“, erklärt Regina Gambarte von YamYoga in München. Praktiziert wird morgens und abends je zwei Stunden Jivamukti-Yoga: „Ich gestalte die Kurse so, dass sie für alle Levels geeignet sind.“ Der „Chiemgauhof“ bietet zwischen den Stunden wunderbare Entspannungsmöglichkeiten, von Energiemassagen bis Bootstouren. *Info: z. B. 17. bis 20. 11., Yoga 150 Euro, Zimmer inkl. Frühstück ab 80 Euro, [yam-yoga.de](http://yam-yoga.de), [chiemgauhof.com](http://chiemgauhof.com)*

## YOGA BEACH CLUB, FORMENTERA Prana Flow am Strand

„Gerade für Frauen ist Prana-Flow-Yoga mit seinen fließenden Übungen toll“, erklärt die Yoga-

lehrerin Christine May aus München. Sie leitet seit mehr als zehn Jahren internationale Kurse, Workshops und Retreats. Im Oktober geht es beispielsweise nach Ibiza und Formentera: „Wir genießen die Ruhe nach dem Sommer, praktizieren zweimal täglich – und haben viel Zeit für Entdeckungstouren.“ Auch für Späteinsteigerinnen geeignet: „Mit Yoga spüren wir, dass jede Lebensphase ihre ganz eigene Kraft hat.“ *Infos: Formentera & Ibiza vom 10. bis 15. 10., ca. 990 Euro, [christinemay.de](http://christinemay.de)*

## HOTEL HOCHSCHOBER, KÄRNTEN Über den Wolken

„Tadasana“, die Bergstellung im Hatha-Yoga – wo lässt sie sich schöner ausüben als auf einem Berg, fernab von Lärm und Hektik? Das „Hotel Hochschober“ auf der Turracher Höhe bietet mehrmals im Jahr spezielle Yogawochen an: Verschiedene Lehrer unterrichten dreimal täglich zum Beispiel Kundalini, Iyengar und Hatha. Geübt wird in der Natur oder in den Meditationsräumen des China-Turms am Seeufer – der mitten in Kärnten für eine authentisch-feröstliche Atmosphäre sorgt. *Infos: 3 Nächte ab 490 Euro, inkl. Vollpension und Yoga, [hochschober.com](http://hochschober.com)*

## AYURVEDA & YOGA, SÜDINDIEN Weckruf für die Sinne

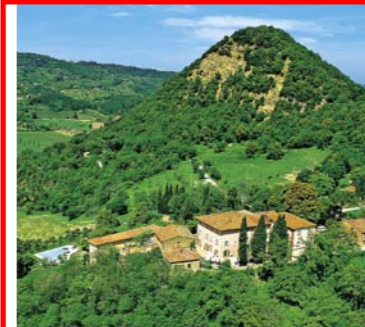
Anna Trökes ist eine der bekanntesten Yogalehrerinnen in Deutschland: „Yoga wirkt wie ein Anker und unterstützt Frauen wie mich, in der zweiten Lebenshälfte andere Werte zu entwickeln, unabhängig von Äußerlichkeiten.“ Trökes gibt Workshops in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ende des Jahres leitet sie eine Yoga- und Ayurveda-Reise in Kerala: „Ich begleite die Menschen bei ihrem Prozess und stehe ihnen mit Meditation, Atem- und Körperübungen zur Seite.“ *Infos: „Nattika Beach Resort“ in Kerala,*



„Hotel Hochschober“ in Kärnten



Yoga mit Anna Trökes am Nattika Beach



Luna-Yoga in einer toskanischen Villa



Schüler im Parmarth-Niketan-Ashram



Am Highway No 1: das Esalen Institute

28. 12. 2011 bis 11. 1. 2012, 9 Tage mit je 3 Stunden Yogaunterricht ca. 2790 Euro, [troekesyoga.de](http://troekesyoga.de)

## VILLA PALAGIONE, TOSKANA Luna-Yoga & Dolce Vita

Die sanfte Schönheit der toskanischen Landschaft und die harmonisierenden Übungen des Luna-Yoga ergeben die perfekte Mischung, um zu sich selbst zu finden. Den Unterricht in einer alten Medici-Villa leitet die Erfinderin des Luna-Yoga, Adelheid Ohlig, selbst: „Luna-Yoga verbindet Yoga, Tantra und Ayurveda mit modernen Körpertherapien. Jeder übt nach eigener Tagesform und Empfindlichkeit.“ *Infos: z. B. 24. 9. bis 1. 10. in Volterra, ca. 980 Euro, optional Ausflüge, Wanderungen, Koch- und Kreativkurse, [luna-yoga.com](http://luna-yoga.com)*

## PARMARTH-NIKETAN-ASHRAM, INDIEN Am Ufer des Ganges

Jeder Yogabegleitete möchte einmal nach Rishikesh reisen, der spirituellen Stadt im Norden Indiens. Im Parmarth-Niketan-Ashram mit seinen weitläufigen Gärten, einfachen, aber schönen Zimmern und Gästen aus der ganzen Welt, ist man schnell eins mit der Philosophie des Yoga. Beeindruckendes Highlight: die tägliche abendliche Feuerzeremonie am Ufer des Ganges. *Infos: Anfängerkurse, z. B. 17. bis 28. 10., [parmarth.com](http://parmarth.com)*

## ESALEN INSTITUTE, KALIFORNIEN Kraftort am Pazifik

Steilküste, wildes Meer, viel Ruhe und wenig Kommerz und Status. Das Esalen Institute wurde 1962 gegründet und bietet seitdem in wunderbarer Umgebung unterschiedliche Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung an, auch Yoga. Besonders empfehlenswert sind die Kurse mit dem Amerikaner Thomas Fortel, ein Iyengar- und Hatha-Yoga-Lehrer. *Infos: z. B. 16. bis 21. 10., [esalen.org](http://esalen.org)*

FOTOS: MATTHEW WAKEMAURO/ALAF (1); MÜLLER/AGENTUR FOCUS (1)