

Von spirituell bis exotisch: Schöner reisen für Yoga-Fans

Yoga-Ferien sind im Trend. Doch die Vielfalt ist so gross, dass die Wahl nicht leicht fällt. Eine Übersicht.
Von Michelle de Oliveira

Wenn wir im Alltag in der Mittagspause oder zwischen Feierabend und Abendprogramm eine Stunde auf der Yogamatte turnen, tut das zwar gut, doch der Alltag holt uns meist schnell wieder ein. Yoga-Retreats bieten die Möglichkeit, die Yoga-Praxis zu vertiefen. Sich für einige Tage, Wochen oder gar Monate zurückzuziehen, um sich ohne alltägliche Ablenkungen ganz den Asana, der Meditation und der Innenschau zu widmen: Das ist die Idee, die hinter dem Rückzug steckt. Ausserdem sind Yoga-Retreats eine gute Gelegenheit, allein zu verreisen.

An vielen Orten besteht auch die Möglichkeit, ein Teacher-Training zu absolvieren. Dabei muss man nicht zwingend Yogalehrer oder -Lehrerin werden wollen: Das Training eignet sich auch für jene, die neben dem Üben von Asana einen tieferen Einblick in die Geschichte und die Philosophie des Yoga gewinnen und etwas über die Anatomie des Menschen lernen wollen.

Mittlerweile ist das Angebot an Retreats unüberschaubar geworden. Es lohnt sich, vor der Buchung zu überlegen, welche Art von Retreat man sich wünscht und was zu einem passt. Verschiedene Anbieter weltweit findet man unter www.bookyogaretreats.com.

Das Sportliche
Yoga trainiert unter anderem den Gleichgewichtssinn und die Körperwahrnehmung, Eigenschaften, die beim Surfen und Klettern ebenfalls gefragt sind. So erstaunt es nicht, dass immer mehr Surfer auf den herabschauenden Hund kommen und Yogis die Position des Kriegers auf dem Surfbrett üben. Auch Klettern fordert absolute Konzentration und das «Im-Moment-Sein», das auch beim Yoga gelehrt wird. Ausserdem sind solche Kombi-Retreats für all jene geeignet, die ihre Auszeit abwechslungsreich mögen. www.oceanandyoga.com

Das Spirituelle
Wer nicht ausschliesslich Yoga machen, sondern auch in eine andere Kultur eintauchen will, kann sich einer Pilgerreise anschliessen. Dort steht neben den Asana die Reise an sich im Vordergrund. Das Gehen wird Teil der Meditation. Auch die Lehre fernöstlicher Philosophien kann ein wesentlicher Bestandteil sein. Oft wird in Klöstern übernachtet und eine einfache Lebensweise praktiziert. www.airyoga.ch/retreats

Das Intensive
Wer die ultimative Yoga-Erfahrung sucht, wird in einem indischen Yoga-Ashram fündig. Rishikesh zum Beispiel, im Norden Indiens am Ganges gelegen, ist ein Yoga-Mekka. Die Beatles waren in den 1970er



Yoga-Einheit am Strand: Es ist empfehlenswert, Ort und Veranstalter sorgfältig auszuwählen.

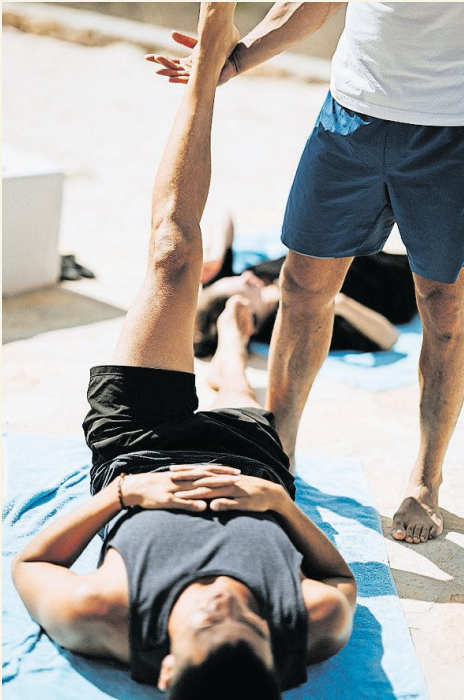
Jahren nach Rishikesh gereist, um in einem Ashram zu meditieren. Heute reihen sich Yoga-Schulen dicht aneinander, und Yogis aus aller Welt bevölkern die «Hauptstadt des Yoga». Wer sich in einen Ashram zurückzieht, wird davon wenig mitbekommen. Der Alltag ist streng durchgeplant und beginnt nicht selten um sechs Uhr morgens. Neben Yoga und Meditation ist ein weiterer Bestandteil meist auch Karma-Yoga. Dabei leistet jeder Besucher seinen Beitrag an die Gemeinschaft, zum Beispiel in Form von Kochen, Putzen oder Gärtnern. www.sivananda.org.in

Das Exotische
Wer Indien zu hektisch findet und es lieber ruhiger mag, ist auf der indonesischen Insel Bali richtig. Auch dort ist Hinduismus die Hauptreligion. Rituale, Tempelzeremonien, Tänze und Räucherstäbchen sind allgegenwärtig, Spiritualität gehört zum Alltag. Ubud im Dschungel und Canggu direkt am Meer sind zwei der Yoga-Hotspots und bieten alles, was das Yogi-Herz sich wünscht. Wer sich für kein Retreat entscheiden mag, kann einzelne Stunden besuchen. Zudem gibt es Retreats, die mit Surf-Unterricht kombiniert

werden können. www.theyogabarn.com oder www.thepracticebali.com

Das Lokale
Um den Rückzug zu üben, muss man nicht in ein Flugzeug steigen und um die halbe Welt fliegen. Das Angebot an Retreats in der Schweiz ist vielfältig. Oft finden die Yoga-Ferien oder Meditations-Retreats in den Bergen statt, fernab von städtischer Hektik. www.shantishanti.ch

Das Selbstdisziplinierte
Natürlich kann man ein Retreat auch einfacher haben: eine abgelegene Berghütte mieten, Handy ausschalten, und los geht's! Wer sich fundierte Yoga-Kenntnisse angeeignet hat und sich zutraut, über mehrere Tage allein zu praktizieren, kann auf diese Weise zur Ruhe kommen. Diese Form des Rückzugs bedingt Selbstdisziplin und Durchhalten. Sinnvoll ist, sich vorab einen genauen, aber realistischen Zeit- und Übungsplan zu erstellen. Ausserdem helfen ein Menuplan und vorbereitete Mahlzeiten dabei, nicht unnötig Gedanken an die Nahrungsaufnahme zu verschwenden.



Dem Fluss der Gedanken zuschauen.

bewusst wahrnehmen. Einfache Yoga-Übungen, die Körper und Geist aufwecken, eignen sich ebenfalls. Aber auch eine Tasse Kaffee oder Tee, die bewusst getrunken wird, zum Beispiel auf dem Balkon und im Garten, ohne Handy oder Zeitung, können einen sanften Start in den Tag bescheren.

Wer Meditation mag, kann entweder im Sitzen auf einem Kissen oder auf einem Stuhl 10 bis 20 Minuten lang dem Fluss der Gedanken zuschauen, ohne sich in Gedankenreisen zu verlieren. Hilfreich sind Apps, die geführte Meditationen anbieten, zum Beispiel Insight Timer, 7Mind oder Headspace. Auch den Tag hindurch kann Achtsamkeit helfen, Stress zu reduzieren oder gar nicht aufkommen zu lassen. Zum Beispiel könnte ein Anker sein, nach jedem Toilettengang dreimal tief ein- und auszuatmen. Oder sich die Hände bewusst zu waschen und den ganzen Körper wahrzunehmen.

Hilfreich ist auch die App MindBell. Regelmässig über den Tag verteilt erklingt ein Gong, der daran erinnert, einen Moment innezuhalten, durchzuatmen und sich bewusst zu werden, was man gerade tut. Michelle de Oliveira



Sportberatung
Andreas Lanz

Wenn es dem Körper plötzlich zu viel wird

Training und Erholung bilden eine Einheit, erst nach der Erholung werden Trainierende besser. Durch das Training zwingen wir den Körper in die Knie. Wir ermüden ihn und schädigen Strukturen, die durch die Regeneration, also in der Pause bis zum nächsten Training, wieder aufgebaut werden. Der Körper bildet sogar Zusatzreserven, um sich künftig vor derartigen Belastungen zu schützen. In der Trainingslehre wird dieses Phänomen als Superkompensation beschrieben. Im Spitzensport ist die Regeneration minuziös geplant. Freizeitsportler aber vernachlässigen sie oft, was das Risiko für ein Übertraining erhöht. Ob Sie sich im Übertraining befinden, erkennen Sie anhand dieser Symptome:

- erhöhte Ruheherzfrequenz
- Muskelschmerzen, Sehnenansatzentzündungen
- Gelenkschmerzen
- bleischwere Beine
- permanente Übermüdung
- leichte Reizbarkeit
- Niedergeschlagenheit
- gestörtes Appetitverhalten
- ständige Erkältungen und Anfälligkeit auf Infekte
- schwindendes sexuelles Lustempfinden
- Leistungsabfall trotz hartem Training
- Schlafprobleme

Treten mehrere Symptome gleichzeitig auf, ist es an der Zeit, die Handbremse zu ziehen. Ich spreche aus Erfahrung. Weil ich wissen wollte, wie es sich anfühlt, habe ich mich vor Jahren absichtlich in ein Übertraining manövriert. Das perfide ist, dass die Symptome schleichend auftauchen. Die Batterien werden langsam entladen. Wenn dann plötzlich einige der oben beschriebenen Symptome auftauchen, ist es zu spät. Ich fühlte mich niedergeschlagen, hatte Schlafstörungen, eine sehr kurze Zündschnur und arge Hüftbeschwerden. Trotz allem beobachtete ich damals das starke Verlangen, weiter zu trainieren. Ich fürchtete, alles Erarbeitete im Nu wieder zu verlieren. Ein Teufelskreis der systematischen Selbstzerstörung.

Ich habe mir damals eine Trainingspause von 14 Tagen verordnet. Während dieser schlief ich acht Stunden pro Nacht, achtete auf eine ausgewogene regelmässige Ernährung, absolvierte täglich Stretchingübungen und 20 bis 30 Minuten lange Spaziergänge. Nach der Pause waren die Symptome weitgehend verschwunden, und die Leistung im Krafttraining war deutlich besser als zuvor. Meine Erkenntnis: Übertraining frustriert, fühlt sich übel an und schränkt die Lebensqualität erheblich ein. Das harte Training ist kein Problem, aber die zu kurze Regenerationszeit. Bleiben Sie achtsam.

Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

Bewusste Auszeiten in den Alltag integrieren

Kaum ist das Retreat vorbei, fällt man oft innert kürzester Zeit in die Hektik des Alltags zurück, die neu gewonnenen Erkenntnisse verblassen im Nu. Wer Yoga, Achtsamkeit und Gelassenheit längerfristig kultivieren will, tut gut daran, sich zumindest am Anfang an einen genauen Plan zu halten. So wird die Praxis in den Alltag integriert, bis sie ganz selbstverständlich dazugehört.

Es ist sinnvoll, zwei bis drei Yoga-Lektionen pro Woche fest im Kalender einzuplanen und diese genauso ernst zu nehmen wie alle anderen Verabredungen und Verpflichtungen. Am besten in einem Studio, in dem man sich wohl fühlt und das günstig gelegen ist. Oft bieten Yoga-Studios auch All-you-can-Yoga-Abos an. Diese eignen sich gut, um verschiedene Stile und Lehrer auszuprobieren und sich dann im Anschluss einen passenden Stundenplan zusammenzustellen.

Viele erfahrene Yogis schwören auf ihre Morgenroutine. Anstatt zuerst E-Mails und soziale Netzwerke zu checken, empfehlen sie, mindestens die ersten 20 Minuten des Tages achtsam zu verbringen. Wer nicht direkt aufstehen mag, kann sich auf eine Reise durch den Körper begeben und jeden Körperteil