

Ohne den herabschauenden Hund geht erst mal gar nichts: »Adho Mukha Svanasana« ist eine der ersten Positionen für den Yoga-Debütanten.

Bei einem Retreat arbeiten Sie sich aber schnell zu komplizierteren Asanas vor – unser Autor machte in Portugal enorme Flexibilitäts-Fortschritte.

Dazu: die schönsten Yoga-Urlaube und Festivals in Europa



REPORTAGE  
PORTUGAL  
S. 104

INFO  
YOGA  
PLUS:  
REITEN  
DETOX  
WANDERN  
SURFEN  
GENUSS  
S. 108



# Jetzt macht euch mal locker!



Ihnen reicht eine Yoga-Session am Tag? Dann bleibt noch genug Zeit fürs Reiten, Kochen oder Surfen – ob in den Pinienwäldern Andalusiens, in einer apulischen Masseria oder am samtweichen Nordseestrand von Eiderstedt

TEXT NATHALIE SCHWAIGER

# Yoga ... & Company

## & Wandern

### MAROKKO: KÜSTENTREKKING AM ATLANTIK

Die Dünen und Sandklippen der kleinen Sahara im Nationalpark Souss Massa direkt am Meer sind ein grandioses Wandergebiet. Außerdem auf dem Retreat-Programm: ein Kochkurs, Ausflüge, Meditation, sieben Yoga-Einheiten. Unterkunft im Hotel »Tiger Lounge« in einem Palmengarten. [neuewege.com](http://neuewege.com), 7 Tage im DZ/HP ab 1190 € p. P.

### RÜGEN: SALZLUFT UND KÜSTENWÄLDER

Ganzjährig Retreats auf Rügen und der Halbinsel Mönchgut, Wanderungen und Nordic Walking an den langen Ostseeständen und in duftenden Küstenwäldern. Sie wohnen im »Strandhotel Baabe« auf Rügen. [yogamar-ruegen.de](http://yogamar-ruegen.de), 6 Tage im DZ/F ab 555 € p. P.

### ITALIEN: WANDERN IN DEN DOLOMITEN

Zu Fuß genießt die Gruppe mit Frau Shanti, alias Tanja Schöffholz-Wetter, die Herbstfarben in den Bergen und tankt Energie an Kraftplätzen in der Natur. Außerdem: Meditation, Waldbaden, Achtsamkeitsübungen. [fraushanti.de](http://fraushanti.de), 4 Tage, 24.-27.10., ab 459 € p. P.



Trocken-Übung: Stundenlang still unter der Föhnhaube zu sitzen ist für Yoga-Girls keine Option

## & Meer

### BALEAREN: FORMENTERA BEACH CLUB

Yoga und Meditation mit internationalen Lehrern am karibisch weißen Strand der Insel. Sie können auch auf dem Sonnendeck tagträumen, ein SUP leihen oder Kitesurfen gehen. Kurse auf Englisch. [formenterayoga.com](http://formenterayoga.com), 7 Tage im DZ/HP ab 1660 € p. P.

### ST. PETER-ORDING: DAS KUBATZKI

Das lässige Hotel mit großem Garten am langen Traumstrand von St. Peter-Ording an der Nordsee bietet neben nordisch klar eingerichteten Zimmern ein tägliches Yoga-Programm sowie regelmäßige Retreats für Anfänger wie Fortgeschrittene – etwa vom 8. bis zum 23. August mit der Hamburgerin Nadeen Mirza. Zum Frühstück, Dinner oder auf einen Wein am Abend treffen sich die Gäste in der offenen Wohnküche. Außerdem im Angebot: Wassersport, Wandern, Fat-Bike-Touren. Shiatsu- und Aromaöl-Massagen finden im Wellness-Center mit Espenholz-Sauna statt. Übrigens: Auch Hunde sind willkommen. [das-kubatzki.de](http://das-kubatzki.de), DZ/F ab 120 €; [nadeenmirza.com](http://nadeenmirza.com)

## & Familie

### ANDALUSIEN: ARMONIA ALPUJARRA RETREAT CENTRE

Ziza und Yair Sagi geben auf einem Biobauernhof bei Granada Yoga-Kurse für Eltern und Kinder. Unterkunft in Jurten zwischen Olivenbäumen. [healing-retreats-spain.com](http://healing-retreats-spain.com), 6 Tage (2 Erw., 1 Kind) mit VP ab 1550 € im Juni und Juli

### PORTUGAL: FAMILIEN-RETREAT AN DER ALGARVE

Das Landhaus »Quinta Algarve« ist ein Paradies. Die Gastgeberin Janine kümmert sich um die Kleinen. Dazu: Yoga-Kurse, Ausflüge, Wellness. [prayanayoga.com](http://prayanayoga.com), 22.-29. 6., VP ab 738 € p. P., Kinder 8-13 J. ab 462 €, 3-7 J. ab 404 €, bis 3 J. frei

## & Surfen

### ANDALUSIEN: A-FRAME SURF & YOGA CAMP

Vor dem Frühstück startet die erste Yoga-Stunde im Strandcamp von El Palmar oder im ruhigeren Oasis-Camp in einer Gartenanlage, danach geht es mit dem Board in den Atlantik. [aframe.de](http://aframe.de), 7 Tage ab 829 € im DZ/VP p. P.

### SÜDPORTRUGAL: OLHO BRANCO

Auf dem Biobauernhof von Fernando und Eva scharren Hühner, im Garten wachsen Tomaten und Zucchini. Die Yoga- und Ocean-Guiding-Kurse organisiert Jana Töpfer. [oceanandyoga.com](http://oceanandyoga.com), 7 Tage im DZ/VP ab 995 € p. P.