

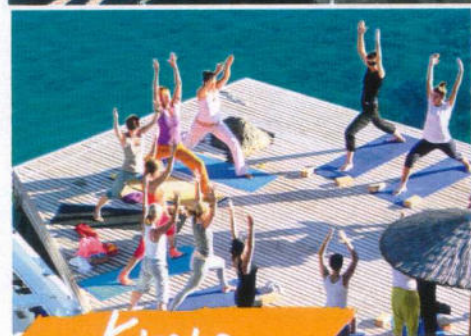


Hamburg

Perfekt Kaffee brauen

AN DER ESPRESSO-MASCHINE steht Nana Holthaus-Vehse oft, denn Kaffee zuzubereiten ist ihre Leidenschaft. Sie kann es auch besonders gut: 2009 war sie Deutsche Barista-Meisterin. Barista, das ist in Italien derjenige, der in einer Bar oder einem Café die Espressomaschine bedient. Der alles über Röstung, Mühlen-einstellung und Temperatur weiß. Der vielleicht sogar die „Latte Art“ beherrscht, die Kunst, Motive im Milchschaum zu gestalten. Richtig guter Schaum ist zudem cremig, feinporig und vor allem nicht zu heiß, um seine natürliche Süße zu erhalten. Nana Holthaus-Vehse kann das alles. Und sie bringt es mit Vergnügen anderen bei, auch ganz normalen Kaffeefans. Ihre Tagesseminare finden in ganz Deutschland statt. Aber wo macht Kaffeekunde mehr Spaß als in Hamburg, der Hafenstadt mit ihren alten Speichern, wo seit Jahrhunderten Quartiersmänner die Qualität der frisch angelieferten Bohnen prüfen?

Termine in Hamburg im April und Juni. Maximal acht Teilnehmer pro Kurs, 238 Euro pro Person, www.barista-world.de. Hotels individuell über www.hamburg.de. AUCH GUT: Mitmach-Tour im Hamburger Chocoversum, www.chocoversum.de.



Kreta

Beim Yoga ganz tief entspannen

MMH, DIESE LUFT! SIE DUFTET NACH SALZ UND SEETANG. Aber auch ein wenig nach Sonnencreme. Während unsere kleine Gruppe die Meeresluft tief in sich aufnimmt, streichelt die Sonne sanft die Haut. Später am Vormittag kann es heiß werden in der kleinen Bucht nahe beim Hafentstädtchen Agios Nikolaos. Wie gut, dass das „Daios Cove Hotel & Spa“ direkt am Strand liegt – und mit großem Infinity-Pool zum Abkühlen einlädt. „Yoga für Rücken, Schultern und Nacken“ ist das Thema der Reise. Morgens vor dem Frühstück und abends zur blauen Stunde trifft sich die Gruppe mit Lehrerin Anna Trökes. Sie ist so etwas wie die Grande Dame der deutschsprachigen Yoga-Welt. Und sie hat eine spezielle Herangehensweise. Sonnengruß und Herumpowern sind ihre Sache nicht. Stattdessen geht es um Körperwahrnehmung, ganz bei sich sein, locker lassen. Kundalini-Yoga trifft Physiotherapie. „Viel Rückenprobleme entstehen, weil unsere Muskulatur zu angespannt ist“, erklärt Anna Trökes. „Aber locker lassen ist genauso wichtig wie aktivieren.“ Und tatsächlich, da löst sich was ...

Nächster Termin: 17. bis 24. September. Acht Tage im DZ mit HP ab 1990 Euro. Sehr gutes Wellness-Buffet mit Smoothies, Salaten, Fisch. Ohne Flug. www.yogatravel-friends.de.