

# WEGFAHREN UND ANKOMMEN

Lotussitz auf Sri Lanka,  
Sonnengruß auf Mallorca oder herabschauender  
Hund im Alpenland – Yoga mit Reisen zu kombinieren,  
liegt absolut im Trend. Die herrlichsten Orte auf der ganzen Welt laden  
zu entspannenden und inspirierenden Urlauben ein.

„Mit seiner erdverbundenen Energie bietet Mallorca die Möglichkeit zu entschleunigen“, so David Lurey, einer der gefragtesten Yogalehrer der Baleareninsel. Der Amerikaner, der weltweit Workshops anbietet, hat hier mit seiner Frau Mirjam, ebenfalls Yogalehrerin, schon seit langem seine Basis aufgeschlagen. „In den letzten sieben Jahren ist die Yogaszene auf Mallorca stark gewachsen. Das bringt positive Energie auf die Insel – jenseits von reinem Badeurlaub und Ballermann.“ Die steigende Beliebtheit bestätigen auch andere Anbieter: „Offene Programme wie Finca-Urlaub mit Yoga auf Mallorca sind sehr gefragt“, sagt Sonja Miko, Geschäftsführerin des österreichischen Reiseveranstalters Indigourlaub, der seit Februar 2018 mit einem eigenen Seminarhaus auf Mallorca vertreten ist und darüber hinaus 240 Reisen in 17 verschiedene Länder anbietet. Katharina Hegemann vom Yogareiseveranstalter „Neue Wege“, der seit 2017 auf Mallorca ebenfalls ganzjährig eine Yoga-Finca betreibt, ergänzt: „Ob Lehrer oder Anfänger, es gibt verschiedenste Kurse, die auf die unterschiedlichen Erfahrungslevel der Teilnehmer abgestimmt sind.“

## Zu den Ursprüngen des Yoga

Darüber hinaus bietet „Neue Wege“ zahlreiche Reisen zu ausgewählten Orten in Europa und Asien – ab März 2018 sogar in das erste eigene Ayurveda-Retreat auf Sri Lanka, in Kombination mit Yoga. Ziele in Asien, wie etwa Indien oder Indonesien, sind natürlich sehr naheliegend, wenn es um Yoga geht. So organisiert Spezialanbieter „Yoga Travel & Friends“ Rundreisen auf Bali, der Insel der Götter. Die Teilnehmer erwartet ein Mix aus inspirierenden, deutschsprachigen Yogastunden und authentischer balinesischer Kultur. Auch Stefan Gibfried, Managing Director Tour Operating Package bei FTI, einem der größten Reiseveranstalter Europas, kann den Yogaboom bestätigen: „Unsere Kunden fragen vermehrt Hotels an, die ein Angebot an Entspannungskursen und Spa-Behandlungen bieten, und buchen auch vorab Wohlfühlpakete mit Yoga.“ Dabei müssen sich Yoga und ein gewisser Luxus nicht ausschließen. Auf dem Programm stehen exklusive Häuser in Dubai, Oman oder Marokko. Auch Afrika ist im Kommen: „Seit 2017 finden neben unseren Indienreisen auch unsere

spirituellen Reisen in die Sahara sehr viel Anklang“, sagt Maike Czieschowitz von Yoga Vidya e. V., Europas größtem Ausbildungsinstitut für Yogalehrer und größtem Seminaranbieter rund um Yoga, Ayurveda und verwandte Themen.

## Yoga und mehr

Wer in seinem Urlaub neben zwei Yoga-einheiten am Tag noch mehr erleben möchte, findet weltweit eine breite Palette an Kombinationsmöglichkeiten. Von Tauchen über Ayurveda bis Poesie fächert „Yoga Travel & Friends“ das Angebot auf. Surfen, Langlaufen oder Schreiben sind bei Indigourlaub unter anderem im Programm. Von Stand-up-Paddling bis Tanzen reichen die Kurse von „Neue Wege“, von Wellness bis Sprachkursen bei FTI. Doch warum in die Ferne schweifen? Die raschen Anreisezeiten machen zum Beispiel Yoga-Retreats in den Alpen für Kurztrips sehr gefragt. „Solche Auszeiten, ob im Sternehotel oder im Seminarhaus, sind vor allem bei der allerersten Yoga-reise sehr beliebt“, weiß Anja Follmer-Greiff, Geschäftsführerin von Yoga Travel & Friends. Interessante Ziele gibt es in

ganz Deutschland. „Die meisten unserer Teilnehmer nehmen die Reisen in unsere vier Yoga-Vidya-Seminarhäuser an der Nordsee, im Allgäu, im Westerwald oder an unserem Stammsitz in Bad Meinberg wahr“, erklärt Maike Czieschowitz. Julia Proksch von SKR Reisen empfiehlt Yoga und Basenfasten auf Rügen.

### Achtsamkeit bei der Auswahl

Die Auswahl an Yogareisen ist riesig groß – wie also die passende finden? „Vor dem Buchen sollte man sich über die eigenen Erwartungen im Klaren sein und sich fragen: Möchte ich etwas zur Entspannung, für meine körperliche Gesundheit oder geistig-spirituelle Erfahrung tun?“, rät Jessica Fink vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). „Wichtig ist in jedem Fall, dass der Yogalehrende eine umfassende Ausbildung hat. Sofern das im Angebot nicht ersichtlich ist, erkundigt man sich am besten vorab nach der Qualifikation

des Lehrers.“ Der Tagesablauf muss ebenfalls den Wünschen entsprechen. „Yoga und Phasen zum Relaxen oder zur persönlichen Urlaubsgestaltung sollten im richtigen Verhältnis stehen“, ergänzt Maike Czieschowitz. Darüber hinaus gehören auch Punkte wie die Gruppengröße, Unterbringung und Verpflegung oder ökologische und ethische Aspekte und nicht zuletzt das Preis-Leistungs-Verhältnis auf die persönliche Checkliste. Alles abgehakt? Dann steht einem erfüllten Urlaub nichts mehr im Weg.

## YOGA WELTWEIT

**David Lee Lurey**  
[www.findbalance.net](http://www.findbalance.net)

**Indigourlaub**  
[www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)

**Neue Wege  
Seminare & Reisen**  
[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

**Yoga Travel & Friends**  
[www.yogatravel-friends.de](http://www.yogatravel-friends.de)

**Yoga Vidya e. V.**  
[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de)

**FTI Touristik**  
[www.fti.de](http://www.fti.de)

**SKR Reisen**  
[www.skr.de](http://www.skr.de)

**Berufsverband der  
Yogalehrenden in  
Deutschland e. V.**  
[www.yoga.de](http://www.yoga.de)

**Yogareisen liegen im Trend, oft auch mit ergänzenden Aktivitäten, wie zum Beispiel Tauchen, Wandern oder Wellness.**

