



ZURÜCK VOM ...

## ... *Yoga auf Kreta*

Fotos: Mari Kim, Corbis, privat, PR

**ANNA TRÖKES,**  
Grande Dame des  
Yoga, mit  
Autorin  
Bettina  
Laude  
(rechts)

Eine sanfte Brise weht, während ich mit meinem Po hin und her wackle, um das Schwanzwedeln eines Hundes nachzuahmen. Dabei blicke ich auf die griechische Inselwelt – und in die Runde. Zehn Frauen und ein Mann haben sich im **Daios Cove Resort** versammelt und ihre Matten vor Anna Trökes ausgerollt, einer der bekanntesten Yogalehrerinnen Deutschlands. „Lockerlassen ist genauso wichtig wie anspannen und aktivieren“, sagt Anna. „Das vergessen wir gern, deshalb das Wedeln.“ Viele Übungen stammen aus dem Kundalini, schulen die Körperwahrnehmung. Zweimal täglich trifft sich die Gruppe, danach essen wir zusammen. **Genau die richtige Mischung** aus Gemeinsamkeit und Zeit für sich, in einer der schönsten Ferienanlagen am Mittelmeer. 1 Wo. ab 1990 Euro, [www.yogatravel-friends.de](http://www.yogatravel-friends.de)