



Mein Körper, *mein Tempel*

Friederike Schön startete zur **YOGA-RUNDREISE** auf Bali. Und kam bei sich selbst an

Die erste Vorwärtsbeuge zieht noch ein wenig – kein Wunder: gut 20 Stunden Anreise ins Paradies stecken mir noch in den Knochen. Ich sinke tiefer in die Haltung, die Stimme der Yogalehrerin vermischt sich mit der Meeresbrise, mit jedem Asana wird mein Körper biegsamer. Einatmen, ausatmen.

Einatmen. Die unwirklich schöne Umgebung wahrnehmen. Ausatmen. Palmen, noch mehr Palmen, feiner Sandstrand, wie ein heller Saum vor der hügeligen Landschaft. Grüne Reisterrassen, überall exotische Blumen. So viele Erwartungen, so viele Mythen und Vorstellungen habe ich mit im Gepäck. Und Fragen: Wird das allzu oft zitierte Gefühl vom Einssein mit Natur und Kosmos auf der Trauminsel auch bei mir ankommen, mein ach so gehetztes Alltags-Ich erreichen?

Als ich nach der ersten Yoga-Stunde noch ein wenig auf der Matte liegen bleibe und mein

Wo: Bali. Eine Bewusstseinsreise mit Yoga-Lehrerin Tanja Seehofer. Von Südbali über Ubud ans Meer in die Welt des Yin und Yang eintauchen
Wann: 19. März bis 1. April 2017
Yoga-Art: Yin-Yoga und Yang-Yoga
Preis: 13 U in 3 Resorts, inkl. Frühstück, vieler Mahlzeiten, Transfers, Ausflügen und Massage. 14 Tage ab 2290 € p.P.
Buchung & Info: yogatravel-friends.de
 Tel. 030/84 3154 90

Atem mit dem rhythmischen Rauschen der Wellen fließt, muss ich unwillkürlich lächeln. Meine Müdigkeit: wie weggeblasen. Stattdessen: tiefe Entspannung. Angekommen.

Unsere Rundreise führt zu traumhaften Tempeln und angenehm leeren Stränden. Doch an einem einsamen Küstenstreifen im Nordosten der Insel, im „Siddhartha Ocean Front Resort & Spa“, spüre ich ihn besonders: den Spirit der mystischen Vulkaninsel, den alle beschwören. Ein hinduistischer Priester erwartet unsere Yoga-

Gruppe zur Feuerzeremonie „Agnihotra“ – eine Art rituelle Selbstbefreiung, bei der wir schlechte Eigenschaften wie Neid und Gier „verbrennen“ sollen. Jeder bekommt eine Schale mit Reiskörnern, Linsen und Erbsen. Auf den Ruf „Swaha“ („So soll es sein!“) werfen wir den Ballast unserer Seele in eine Feuerschale. Der Priester singt Mantras, in die wir erst zaghaft, dann immer lauter einstimmen. Alles andere verschwindet, es gibt nur noch den Moment!

Eine Erfahrung, die sich bei mir in einer Gänsehaut zeigt. Sogar feuchte Augen habe ich, als ich mich am Ende vor dem Priester verbeuge. Solche Dinge macht Bali mit einem.

Wer sich darauf einlässt, bekommt mehr als nur Yoga-Praxis. Das Lächeln der Menschen, ihr Respekt vor der Natur, diese Göttlichkeit, die sie mit der Kosmilch aufzusaugen scheinen. Mich hat sie tief berührt und reicher gemacht.

