



Man kann den Morgen auf verschiedene Weise begrüßen: auf dem Kopf oder im Wasser. Yoga ist in Indien Teil des Alltags. (OnAsia/Laif)

# Wo die Welt kopfsteht

Yogaferien boomen. Von Mallorca bis Indien kann man Geist und Körper trainieren. Die Erholung ist garantiert

Der Zeitgeist macht Yoga. Millionen üben sich in diesem jahrtausendealten mentalen und körperlichen Training. Yoga ist längst kein Trend mehr, sondern eine Bewegung, um die herum sich eine Industrie gebildet hat – vom Yoga-Kleider-Produzenten bis hin zu Anbietern von Yogaferien. Fast alle Reiseveranstalter bieten Yoga unter «Aktiv-Ferien» an. Traditionalisten gehen nach wie vor nach Indien, Europäer mit dem Hang zum amerikanischen Lifestyle nach Mallorca oder Ibiza, und wer die Dynamik des Erfolges im Schweiss riechen möchte, besucht eines der New Yorker Yogastudios.

Geht man bei Sonnenaufgang am Strand von Varkala spazieren, sieht man Menschen im Kopfstand. Die südindische Stadt Varkala (Gliederstaat Kerala) gilt als Yoga-Treffpunkt unter Indiens Rucksackreisenden, und die Morgenstunden sind ideal, um Hund, Krokodil, Kobra und die anderen Yoga-Positionen zu üben, noch herrschen Temperaturen unter 30 Grad. Nur Yoga-Matten hat hier niemand dabei – der braune Sand ist weich genug.

## Kobra im indischen Varkala

Lange Zeit galt Varkala als Geheimtipp Südiens. Noch vor zehn Jahren waren am Strand nur Fischer und Pilger zu sehen, doch seit der ehemalige Hippie-Ort Goa als «too crowded» gilt, zu überfüllt, zieht es Individualtouristen an den Papa Nashini, den berühmten Strand von Varkala mit seinen roten Felsen, die in der Abendsonne glühen. Fischer und Pilger wurden freilich längst verdrängt, stattdessen hat sich der übliche Hippie-Flohmarkt breitgemacht, Batik-Tücher werden verkauft und bunte Kettchen, auf dass die Individualtouristen nach ein paar Tagen in Varkala alle gleich aussehen.

Doch von der Hippie-Inszenierung und ein paar hängengebliebenen Israeli mit Dreadlocks einmal abgesehen, ist der Ort geradezu prädestiniert, ein paar Wochen zu verweilen, Yoga zu machen und sich von frischer Luft und frischem Fisch zu ernähren. Etliche Yoga-Kurse werden angeboten, alle am Strand oder unter Palmen,

auch Übernachtungsmöglichkeiten sind zahlreich, von einfachen Hütten bis zu luxuriösen Zimmern. So kommt es, dass hier selbst Yoga-Muffel, die sich zu Hause nur strecken, um eine Flasche Bier aus dem Kühlschrank zu holen, eines Morgens am Strand stehen, im Kopfstand, und nur an eines denken: Ohm. *Sacha Batthyany*

Im Café Moderno an der Praça Santa Eulália in Mallorcas Hauptstadt Palma schiebt eine Angestellte die Stühle zurecht. Es sieht nach Oberarm-Training in der Kellnerinnen-Version aus. Kurz nach 9 Uhr liegt über Palma jene Trägheit, wie sie sich nur der Morgen im Süden gönnt. Es duftet nach Kaffee. Ausgerechnet diesem mediterranen Morgenritual muss man sich jetzt entziehen. Doch wer Yogaferien bucht, wählt schliesslich den nachhaltigen Weg zum Genuss.

Zehn Minuten später riecht es nach süsslichen Duftkerzen. «Yoga You», ein kleines Schild in der engen Calle Brondo, weist in ein ehemaliges Lagerhaus. Seit Herbst 2006 befindet sich hier das Yogastudio der deutschen Schauspielerin Ursula Karven und der Tennisspieler-Gattin Kim Steeb. Ursula Karven ist mehr als eine Mitspielerin in der «Bunte»- und «Gala»-Liga. Im deutschsprachigen Raum ist sie die Nummer 1 bei der Vermarktung des Yoga-Booms. In kaum

**Yoga-Angebote gibt es in Indien fast überall. Hier am Strand von Varkala.** (Ullstein Bild)

einem Tchibo-Shop oder einer Buchhandlung kommt man an ihr vorbei. Yoga-DVD, Bücher, Matten, Kleidung – was bei Karven vor zwölf Jahren mit dem Besuch eines Yogastudios in Los Angeles begann, hat sich zu einem einträglichen Geschäft entwickelt. Die durchtrainierte 42-jährige verkörpert dabei die beste aller Werbeformeln – «es wirkt».

Viel Sichtbeton, mit Kerzen gesäumte Treppen und Räume – der asketische Lifestyle des Yogas wird bei «Yoga You» auch im Interior Design umgesetzt. Auf der grossen Terrasse mit der Lounge-Ecke zwitschern die Vögel. Von der Stadt ist nichts zu hören. Wer als Tourist auf Mallorca ist, kann von dem breiten Angebot der Schule profitieren. Es ist wie einst in den Sprachferien – der Stundenplan gibt diesen Ferien eine Struktur. Die Mehrzahl der Schüler gehört jedoch zu dem auf Mallorca weit verbreiteten Aussteiger-Typus: gehobene Mittelklasse mit Bedarf an Sonne und intakter Infrastruktur. Die schwedische Boutiquebesitzerin, eine deutsche Ärztin, eine englische Architekten-Gattin. Nur eine Einheimische ist im Kurs. Für metaphysische Entrückung kennt man im katholischen Spanien wohl noch andere Wege.

Dabei ist das Programm von esoterischen Elementen vollständig entschlackt. Nicht einmal das obligate Ohm-Singen eröffnet die Stunde. Stattdessen ertönt sanfte Musik. Yoga-Traditionalisten erkennen in diesem «music flow» wohl nur eine Gymnastik für Fitnessfreaks. Yogalehrer Frank André könnte auch eine militärische Eliteeinheit trainieren. Nach 10 Minuten fliesst der erste Schweisstropfen, nach weiteren 10 Minuten ertönt das erste Stöhnen, und nach einer halben Stunde fühlt sich der Körper an, als würde eine Armee aus Ameisen vom Kopf Richtung Fuss marschieren. Nach 90 Minuten ist es Zeit für eine niedrigere Form der menschlichen Regung: Genugtuung. Mit einem immer noch leicht geröteten Kopf schlendert man an den Touristen auf der Plaza vorbei. Auch ihr Kopf ist rot – von zu viel Sonne. *Susanna Heim*

## Energetisch in New York

Selbst unbestechliche Esoterik-Skeptiker geben zu: New Yorker Energy ist berühmt und allein die Reise wert, sie nimmt und gibt, und sie will einen ganz. Und wenn einem im urbanen Schnelllauf alle zu nahe kommen, verkriecht man sich hinter Sonnenbrille, iPod, Blackberry. Nach der Logik der Gegensätze bietet New York unzählige Yoga-Studios. Sich öffnen, Raum schaffen, starke, gleichzeitig sanfte Präsenz: Der Krieger ist beim Yoga friedlich und furchtlos,





### Wege zum Ziel

**Yoga auf Mallorca:** «Yoga You», Calle Brondo 6, Palma. Tel. 0034 696 436 923, www.yogayou.com. Einzelstunde 15 €. Jeden Monat Workshops mit Gastlehrern.  
**Übernachten:** Palacio Ca Sa Galesa, Carrer de Miramar 8. Tel. 0034 971 715 400, www.palaciosagasalesa.com: ein traumhaft ruhiger Stadtpalast in Nähe der Kathedrale. Schöner Patio, stilvoll restaurierte Zimmer.  
**Veranstalter:** Globus-Reisen bietet Flug, Yogakurs und Hotel im Package an. Tel. 043 211 87 65, www.globusreisen.ch.

**Yoga in Varkala:** Kurse im Progress Yoga Center oder im Hotel.

**Übernachten:** Luxuriös im «Taj Garden Retreat», Tel. 0091 470 260 3000, www.tajhotels.com. Einfach: Jedes Jahr öffnen unzählige kleine Hotels mit Zimmern und Bungalows. Hingehen, anschauen, auswählen.  
**Veranstalter:** Inditours Zürich, Tel. 044 295 57 00.

**Yoga in New York:** Jivamukti Yoga School: 841 Broadway; Stunde für 17 \$, www.jivamuktityoga.com. Laughing Lotus Yoga Center: 59 W 19th Street; 11 \$ pro Stunde, www.laughinglotus.com. OM Yoga: 826 Broadway; 12 \$ pro Stunde, www.omyoga.com.



Wenn die Stadt noch schläft, ist die ideale Zeit für Yoga. (Visum)

### Tipps und Trips



### Mehr Yoga

Dieser Sommer gehört dem Yoga: In verschiedenen Schweizer Städten bietet «Carpe Diem Urban Yoga» Yogaklassen über den Dächern der Stadt an. Für 20 Franken kann man sich im Sonnengruss üben.

Oder doch lieber Yoga am Strand? Das Zürcher Yogastudio Airyoga veranstaltet in Südfrankreich vom 27. 6. bis 1. 7. ein Retreat unter der Leitung von Olive Ssembuze, die in Zürich eine grosse Fangemeinde hat. Die agile Yoga-Frau bietet vom 30. 10. bis 8. 11. auch eine Yoga-Woche in Spiritus Santos in Brasilien an. Der Ort liegt direkt am Meer zwischen Bahia und Rio. (sue.)

Mehr Infos: www.carpediemurbanyoga.com, www.airyoga.ch, www.olivesland.net.

sein Herz urteilt nicht und begegnet allem mit freundlichem Interesse. Auf dem Weg dahin gibt es für den irdischen Reisenden ein paar etwas schneller zugängliche Vergnügen. Den Luxus, endlich die Schuhe auszuziehen und barfuss über kühlen, sauberen Boden zu gehen, sich für einen Moment aus dem blendenden Licht in gedämpfte Töne retten, den Bilderstrom zu bremsen und dem Atem zu folgen oder in die Atemwellen der anderen einzustimmen. So dass für einmal Nähe trägt und nicht bedrängt.

Das freundlichste Yoga-Studio New Yorks nennt sich «The Laughing Lotus». «Funky», verspielt und schräg, nennen es andere. Der Auftritt versprüht viel blumige Ausgelassenheit. Spezialitäten wie Mitternachts-Yoga, klingende Namen wie «Cosmic Play» und «Flower Hour» stehen auf dem Programm.

«Jivamukti Yoga» gilt als Pionier und eines der schicksten Studios. Seit kurzem an neuer Adresse (Nähe Union Square – oder wie man es hier wegen der Studio-Dichte nennt: Yoga-Alley), das eigene veganes Café derzeit noch vor seiner Eröffnung, präsentiert sich Jivamukti geräumig in Braun und Gold. Man kann sich Privatstunden, Massagen und Akupunktur gönnen, es empfiehlt sich, auch für Yogastunden zu reservieren. «OM Yoga», schräg gegenüber, ist laut dem «New York Magazine» schlicht das «beste» Studio der Stadt 2007. Die vier Übungsräume sind in sanften Farben gehalten. Auch hier kann man Privatstunden buchen und Massagen im Spa. Aus der Perspektive der Figur des «downward facing dog» scheint die Stadt gleich da draussen wie ein unbekannter Planet, und sie muss nun warten. Die Lehrerin spricht von Vereinigung und widerstrebenden Kräften, und der Körper signalisiert etwas zwischen Entspannung und Rebellion. Wie man zu einer ausgeloteten Krieger-Pose kommt, bleibt noch ein Rätsel. Aber das Herz öffnet sich, der Atem fliesst – so lässt sich die Stadt erobern. *Nina Toepfer*



New York kostet Energie. Eine Yogastunde kann belebend wirken, wie hier im «Laughing Lotus». (Reuters)



ANZEIGE

*So schmecken besonders schöne Momente*



*Geheimnisse gibt es bei den vielen geschmackvollen Bonne Maman Konfitüren keine zu lüften... schliesslich veredeln wir diese seit jeher nur mit den allerbesten Zutaten aus der Natur: ausgereifte Früchte und Rohrzucker. In liebevoller Zubereitung vereint zu einem Geschmack, an den man sich gerne jeden Tag von Neuem erinnert.*

Bonne Maman®

