

OMMM



AB IN DEN URLAUB

KRAXELN & KOPFSTAND

Ob mit Klettern, Surfen oder Kajakfahren: YOGA-KOMBI-REISEN boomen. Freizeit-Stress oder sinnvolle Ergänzung? COUCH macht den Check



Ein wunderschöner Ort, tolle Leute, morgens eine Runde Yoga, nachmittags die zweite, Meditation am Abend – fertig ist der Zen-Urlaub. Wo bislang Schluss war, gibt's jetzt ganz neue Konzepte. Tiefenentspannt und gut gedehnt auf Berge kraxeln, einmal am Tag mit dem Surfbrett in die Fluten gleiten oder die Langlaufskier unterschallen – Yoga-Plus-Reisen sind absolut angesagt. Dabei fragt man sich doch, ob wir vor lauter Effizient-sein-Wollen eigentlich noch wissen, wie das geht: abschalten. Sind nicht ohnehin alle am Jammern, dass sie zu viel um die Ohren haben?

Muss man jetzt auch noch im Urlaub unbedingt Extras mitnehmen: mehr Gesundheit, mehr Spaß, mehr Abenteuer? Fakt ist, dass es vielen Menschen leichter fällt, runterzukommen, wenn sie aktiv sind und Neues ausprobieren, sich bewusster ernähren. Für Yoga-Plus spricht auch, dass vieles von dem, was man bei den Asanas lernt, etwa sich zu fokussieren, Muskulatur aufzubauen oder Balance zu halten, auch beim Surfen, Kajaken und Wandern hilfreich ist. Und grandiose Naturerlebnisse gibt es gratis dazu. Also schnell umblättern und entdecken...

YOGA & SURFEN AN DER IRISCHEN KÜSTE



ZWISCHEN MATTE UND MEER

Ein irisches Schloss, dazu Yoga und Surfen – das klingt nach **Abenteuerurlaub à la „Sturmhöhe“**. Für Ramona Loppnow ein Grund, sofort ihren Mai-Urlaub an der Küste zu verbringen. „Mit dem Surfbulldie Auffahrt durch den Park hochzufahren, das allein war schon unnachahmlich“, so die 34-Jährige. Außerdem wollte sie schon immer mal auf einem Brett stehen. **„Yoga bereitet dich perfekt aufs Surfen vor**, viele Bewegungsabläufe ähneln sich. Auch Konzentration, Ruhe und Fokus sind förderlich.“ **Für wen?** Ob Crack oder Anfänger, hier sind alle willkommen. **Kosten & Co** Ca. 1049 Euro für 7 Tage im DZ, inkl. Frühstück, Dinner, Surfkurs und Vinyasa-Yoga. www.driftwood-travelling.com

Ramona Loppnow, (34), Kulturwissenschaftlerin, genoss es, nach jeder Yoga-stunde auch noch im Wetsuit den Atlantik zu erobern



STANDHAFT!
Balance braucht man für Matte und Brett gleichermaßen

FOTOS JOHANNES NEMECKY (4): PLAINPICTURE

YOGA & KAJAK UNTER DER SONNE IBIZAS



PADDELN AUF DER PARTY-INSEL

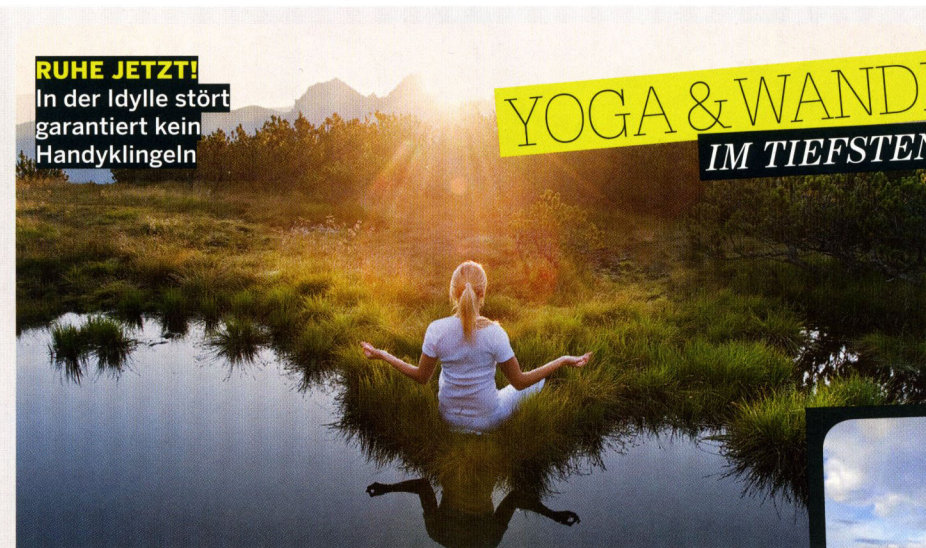
„Bei Sonnenaufgang losspezieren, die feinen Gerüche der Insel in der Nase. Dazu der süße Hund, der uns immer ein Stück begleitet, danach Dynamic-Yoga und im Meer schwimmen – herrlich.“ Stylistin Irina ist immer noch begeistert, wenn sie an ihren Kajak-Yoga-Urlaub zurückdenkt. Der besondere Reiz: „Beim Kajaken musst du dich abstimmen, weißt nie, was dich erwartet – aufregend. Dann **findest du den Rhythmus. Wie beim Yoga**. Der Kopf wird durchgepusht, ein **Moment pures Glück**.“ **Für wen?** Perfekt für Sportsfreunde mit Lust auf intensive Yoga-praxis und tolles vegetarisches Essen! **Kosten & Co** Ab 1295 Euro für 6 Tage im DZ, inkl. Mahlzeiten, 3 Stunden Yoga/Meditation am Tag, dazu Kajaken. www.formenterayoga.com

IM FLOW Vom Sonnengruß zur Sonnenanbeterin – Irina im Kajak



RUHE JETZT!
In der Idylle stört garantiert kein Handyklingeln

YOGA & WANDERN IM TIEFSTEN ALLGÄU



Kerstin Feddersen (38), selbstständige PR-Beraterin, fand in Steibis ihr Glück

KRAXELN UND HATHA-YOGA

Mit Stille den Tag beginnen: „**Auf der Terrasse gemeinsam Tee trinken, das einzige Geräusch, das du hörst, ist das Gebimmel der Kuhglocken**“, sagt Kerstin über ihren Allgäu-Trip. Drei bis fünf Stunden täglich wird gewandert, danach entspannt, ob in der Sauna oder bei einer Massage, und nachmittags gibt's 90 Minuten Hatha-Yoga. **„Beides erdet ungemein – ideal zum Runterkommen**.“ **Für wen?** Für alle mit festen Wanderschuhen, die Lust auf Ruhe und Natur haben. **Kosten & Co** Ca. 648 Euro für 5 Tage im DZ, inkl. Bio-Frühstück, veganes Abendessen, täglich Yoga und Wanderungen. www.anamaste.de

