

Yoga-Reisen: Energie tanken in ungewohnter Umgebung

Ob „Vitalwochen an der Lykischen Küste“, „Traum-Yoga-Spa in Thailand“ oder „Yoga und Kultur in Südindien“ – wie die Zahl der aktiv Praktizierenden wächst auch das Angebot an Yoga-Reisen. Rund fünf Millionen Deutsche gehen der fernöstlichen Entspannungstechnik nach, schätzt der Bundesverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY).

13.02.2019 - von Ulrike Pape

„Yoga ist ein Instrument, um zur Ruhe zu kommen und ganz bei sich zu sein“, sagt Yoga-Lehrer Dirk Glogau, „Dieses Gefühl der Entspannung suchen viele gerade im Urlaub“. Daher sei die Kombination aus Yoga und Reisen sinnvoll. Der ersehnte Yoga-Effekt – Entspannung bei gleichzeitiger Vitalisierung – gelinge am ehesten durch einen Tapetenwechsel, also fern vom Alltagsstress. Yoga-Reisen richten sich allerdings nicht nur an eingefleischte Yogis: „Speziell für Anfänger lohnt sich eine kurze Reise als Einstieg, um sich mit der Yoga-Praxis vertraut zu machen“, sagt Dirk Glogau.

Kein Handy im Yoga-Urlaub

Egal, ob ganz am Anfang oder fortgeschritten – der Chefredakteur des Yoga-Forums, dem Fachmagazin des BDY, empfiehlt, die Reise sorgfältig vorzubereiten: „Grundlegend ist die Frage, wie viel Yoga man im Urlaub machen will“. Manchem reicht morgens eine geschmeidige Yogasequenz als Frühspport, andere bevorzugen Yoga in Kombination mit Heilfasten oder Schweige-Meditation. Die meisten Yoga-Reisen bieten in der Regel zwei Übungseinheiten am Tag, gewöhnlich vor dem Frühstück und vor dem Abendessen. Dazwischen bleibt Zeit für Aktivitäten wie Klettern oder Wandern. Von einem vollgestopften Tagesprogramm rät Dirk Glogau jedoch ab: „Yoga bedeutet die wache Ruhe des Geistes. Um dies zu erreichen, sollte man auf Ablenkung

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/21>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

verzichten und bewusst die Auseinandersetzung mit sich selbst suchen“. Ein Grund, warum im Yoga-Urlaub Handy, Notebook und andere technische Geräte zu Hause bleiben sollten.

Ein weiteres wichtiges Kriterium für die Qualität einer Yoga-Reise ist die Professionalität des Yoga-Unterrichts, wie Dirk Glogau erläutert: „Fragen Sie vorm Buchen unbedingt nach der Ausbildung des Yoga-Lehrers.“ Zertifikate etwa vom BDY ständen für eine entsprechend gute Ausbildungsqualität.

Weitere Informationen:

Bundesverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY): www.yoga.de