

Yoga ist eine ganzheitliche Erfahrung, vor der sich nicht nur östliche Gesellschaften verbeugen. Auch in heimischen Gefilden findet es eine treue Anhängerschaft. Dennoch macht es Sinn, die Übungen mit Meditation im angenehmen Ambiente zu verbinden. Wo könnte man das besser als in den schönsten Yoga-Retreats »around the world«?

TEXT MELANIE GLEINSER-MORITZER

NAMASTE!

Foto: beigestellt

Falstaff Happy Life

Beaty Ernährung Fitness

Wien, am 08.12.2023, Nr: 1/23 - Erscheinungsweise: 1x/Jahr, Seite: 220-224,226

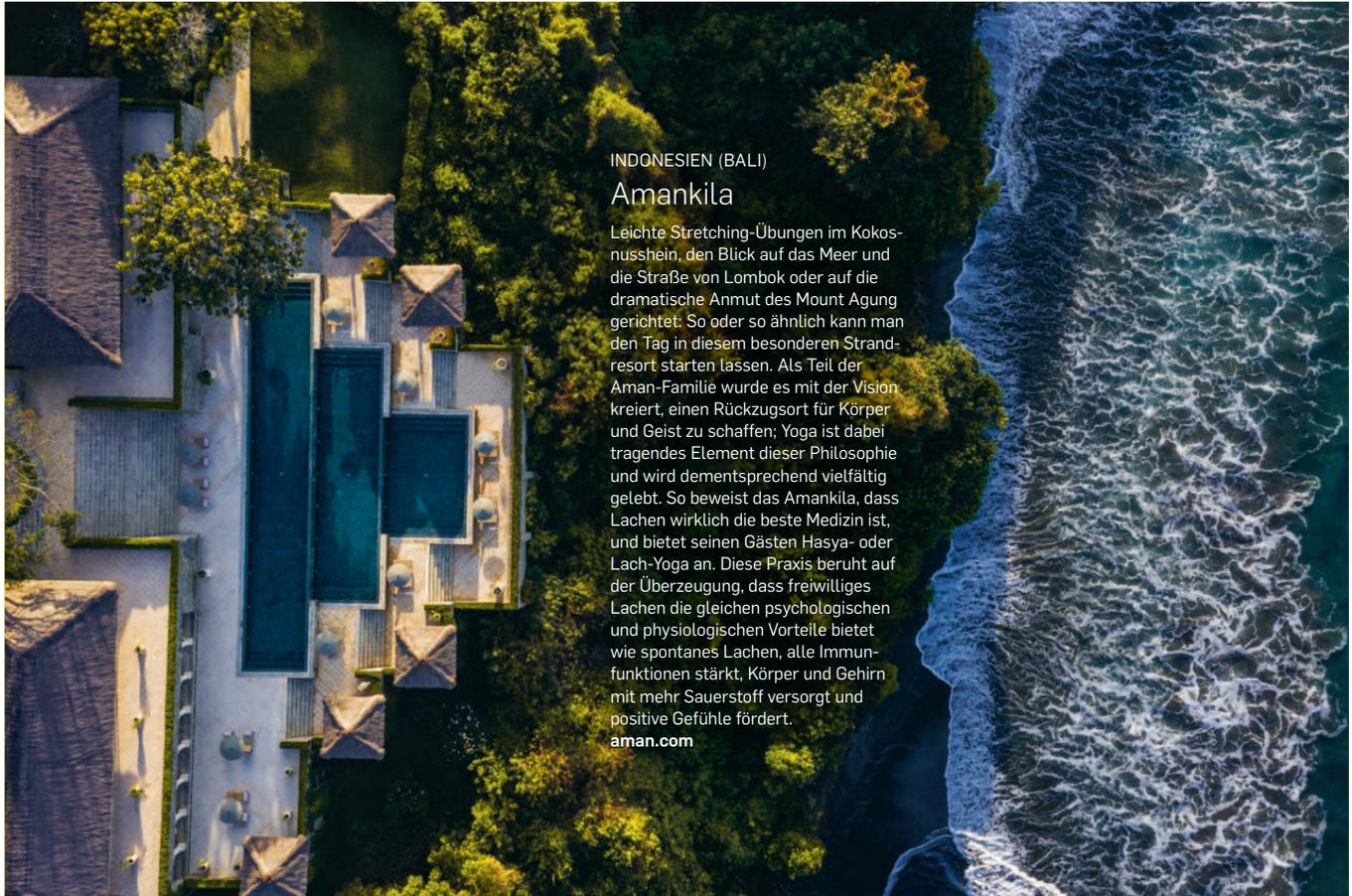
Druckauflage: 50 000, Darstellung: 88,47%, Größe: 4189cm², easyAPQ: _

Auftr.: 13820, Clip: 15678666, SB: Ayurveda Resort Sonnhof

Amankila, Indonesien
Im Reich des Glück
spendenden Yogas.



fitNes^s | YOGA RETREATS



INDONESIEN (BALI)

Amankila

Leichte Stretching-Übungen im Kokosnusschein, den Blick auf das Meer und die Straße von Lombok oder auf die dramatische Anmut des Mount Agung gerichtet: So oder so ähnlich kann man den Tag in diesem besonderen Strandresort starten lassen. Als Teil der Aman-Familie wurde es mit der Vision kreiert, einen Rückzugsort für Körper und Geist zu schaffen; Yoga ist dabei tragendes Element dieser Philosophie und wird dementsprechend vielfältig gelebt. So beweist das Amankila, dass Lachen wirklich die beste Medizin ist, und bietet seinen Gästen Hasya- oder Lach-Yoga an. Diese Praxis beruht auf der Überzeugung, dass freiwilliges Lachen die gleichen psychologischen und physiologischen Vorteile bietet wie spontanes Lachen, alle Immunfunktionen stärkt, Körper und Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt und positive Gefühle fördert.

aman.com

INDIEN

Shreyas Retreat

In der Nähe von Bangalore gelegen wird im Relais & Châteaux Shreyas Retreat alle Aufmerksamkeit dem holistischen Wohlbefinden gewidmet: Die Philosophie des Hauses »A Journey to Self-Discovery« umarmt Yoga als zentralen Aspekt ihrer Fürsorge. Insgesamt 14 Cottages in üppiger Natur laden Gäste dazu ein, bei Yoga, Ayurveda, Detox oder einem Stille-Retreat zu entspannen und aufzutanken. Das Yoga-Retreat kann als Einführung für Anfänger:innen gebucht werden, bietet aber auch eine Gelegenheit, das eigene Können zu vertiefen. Zweimal täglich wird in Gruppen Hatha- und Ashtanga-Vinyasa-Yoga angeboten. Für Gäste, die tiefer in die alte spirituelle Tradition des Yoga eintauchen möchten, ist das Yoga-Retreat so strukturiert, dass man nicht nur die körperlichen Aspekte erleben kann, sondern auch Karma-Yoga.

shreyasretreat.com





BEST YOGA RETREATS

BALI
BHUTAN
INDIEN
THAILAND

BHUTAN

Spirit Sanctuary

In diesem Land leben die glücklichsten Menschen der Welt. Kaum verwunderlich also, dass jede Erfahrung hier freudig als ganzheitliches Erlebnis zelebriert wird. So auch in der Bhutan Spirit Sanctuary. Hoch oben im Neyphu-Tal gelegen, bietet dieses einzigartige Refugium einen Rückzugsort aus einer hektischen Welt – und einen Platz, von dem aus man Bhutan mit seiner einzigartigen Pracht entdecken kann. Bereits frühmorgens kann man bei einer Yoga-Stunde den Blick über das weite Tal und eine Kulisse aus zerklüfteten Felsen und Kiefern wandern lassen. Yoga ist in den Packages inkludiert und wird dennoch maßgeschneidert angeboten. Egal ob man sich für eine Einzelstunde bei Sonnenaufgang mit fordernden Übungen oder eine Meditation entscheidet, eine traditionell bhutanische Behandlung im Anschluss sei jedem empfohlen. Über 100 Kräuter helfen dem Körper bei der Regeneration.

bhutanspiritsanctuary.com



THAILAND

Chiva Som

Der Wellness-Pionier ist Asiens erste Adresse für ganzheitliche Heilung: Hier rückt die Verbindung von Körper, Geist und Seele ins Rampenlicht. Im Yoga Life Retreat des thailändischen Gesundheits- und Wellnessresorts geht es um einen einzigartigen Weg, wie jeder Gast mit den richtigen Übungen und individueller Anleitung wieder zu mehr Achtsamkeit gelangen kann. Durch intensive

Dehnübungen werden Körper und Geist in Balance gebracht, mithilfe von gezielten Atem- sowie Meditationsübungen belastende Gedanken aufgelöst. Dabei ist nicht entscheidend, ob Hatha-, Vinyasa- oder Ashtanga-Yoga, sondern persönliche Bedürfnisse und persönliches Niveau. Dank einer Vielzahl an Expert:innen können alle ihre Fähigkeiten vor Ort vertiefen. chivasom.com



Fotos: Steve Turvey, SHAMANTH PATIL u. davidandriessche.com, beige stellt

fitNes^s | YOGA RETREATS



IBIZA

Six Senses

Transformation geschieht dann, wenn viele Dinge in perfekter Harmonie zusammenkommen: Bewusstsein, Timing, die Menschen, der Ort und die Erfahrung selbst. Das kann man nicht erzwingen, aber durchaus steuern: Das Six Senses bringt alle Grundvoraussetzungen dafür mit. Yoga übt man hier am Rooftop mit Blick über die gesamte Xarraca Bucht. Die haus-eigenen Yogameister:innen und -praktiker:innen helfen bei den richtigen Techniken. Zuvor wird aber ein nicht-invasives Screening durchgeführt, um die wichtigsten physiologischen Biomarker zu analysieren und das ultimative personalisierte Programm zusammenzustellen. Das jährliche Alma-Festival geht nun sogar einen Schritt weiter: Hier steht neben Wellness, Spiritualität auch Gemeinschaft im Vordergrund. In Workshops mit Koryphäen wie dem »Vater des Biohacking« Dave Asprey wird man dazu eingeladen, Werkzeuge für das persönliche Wachstum kennenzulernen.

sixsenses.com

BEST YOGA RETREATS
IBIZA
BALI

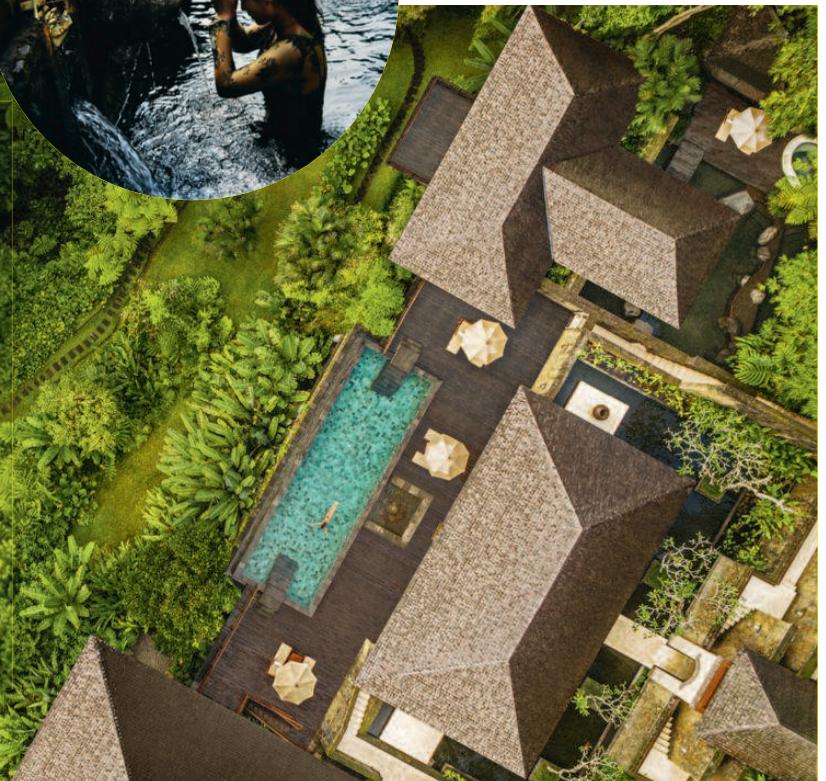


INDONESIEN (BALI)

Como Shambhala

Mitten im Payagan-Dschungel an einer heiligen Quelle liegt diese außergewöhnliche Oase meditativen Friedens: Hier ruht ein Wellbeing-Tempel, der auf den Synergien moderner Wissenschaft und fernöstlicher Heilung gründet. Der 360-Grad-Ansatz bietet neben maßgeschneiderten Massagetherapien, ayurvedische Behandlungen und Wellness Cuisine, die den Körper von innen heilt. Yoga wird in privaten Sitzungen für Anfänger:innen und Expert:innen, Groß und Klein angeboten. Besonderes Highlight: Das Angebot »Family Yoga« bietet für zwei Erwachsene und zwei Kinder Exklusivunterricht. Während kleinere Kinder durch Yoga-Positionen über Tiere, Natur und grundlegende Anatomie lernen, können Teenager Schulstress abbauen. Mit Unterstützung von Lehrerin Monica Troiani, die in Italien, London und Bali ausgebildet wurde, erhalten Gäste durch Hatha-, Asthanga- und Vinyasa-Yoga Flexibilität und Harmonie und lernen, ihren Körper und Geist besser verstehen.

comohotels.com



Fotos: John Athmaritis, Martin Murrell, beigestellt



ÖSTERREICH

Ayurveda-Resort Sonnhof

Eingebettet in die malerische Berglandschaft Tirols liegt eines der besten Ayurveda-Zentren Europas: Der Betrieb rund um Familie Mauracher gilt als Pionier in der Medical-Tourismus-Branche und versteht es, asiatische Genesung mit österreichischer Gastfreundschaft zu paaren. Am pittoresken Thiersee wurde ein Raum geschaffen, der es erlaubt, Körper, Geist und Seele in harmonische Balance zu bringen. Nach der körperlichen Reinigung wird das Hauptaugenmerk auf eine gesunde Psyche gelenkt. Durch sanfte Yoga-, Meditations- und Coachingeinheiten werden den Gästen nützliche Tools beigebracht, mit denen man sich im Alltag selbst heilen kann. Die Übungen tragen dazu bei, alte Blockaden zu lösen und Energie zu tanken. Jedes Programm wird individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten. sonnhof-ayurveda.at



BEST YOGA RETREATS ÖSTERREICH

ÖSTERREICH

Almdorf Seinerzeit

Der Prototyp des Luxus-Chalets läutet aktuell eine neue Ära ein: Selbstfindung und Selbsterfahrung sollen den Horizont erweitern, der hier oben schon weit reicht: In den Kärntner Nockbergen thronend, dem einzigartigen UNESCO-geschützten Biosphären-Park, blickt das Almdorf auf die umliegende Umgebung herab. Idealer Ausgangsort also, um seinen Geist freizumachen und seinem Körper Gutes zu tun. Dies kann man nun bei besonderen »Cura Magika Peace«-Ritualen. Durch das jeweils viertägige Programm führen internationale Künstler:innen wie Robinson Schmuso und Lov Lenka. Neben Yoga, Meditation und Atemübungen will das Programm auch den Zugang zur eigenen Spiritualität öffnen, etwa durch Sufi-Tanz. Ziel des ganzheitlichen Programms ist es, inneren Frieden zu finden – und diesen im besten Fall nach außen zu tragen. almdorf.com

