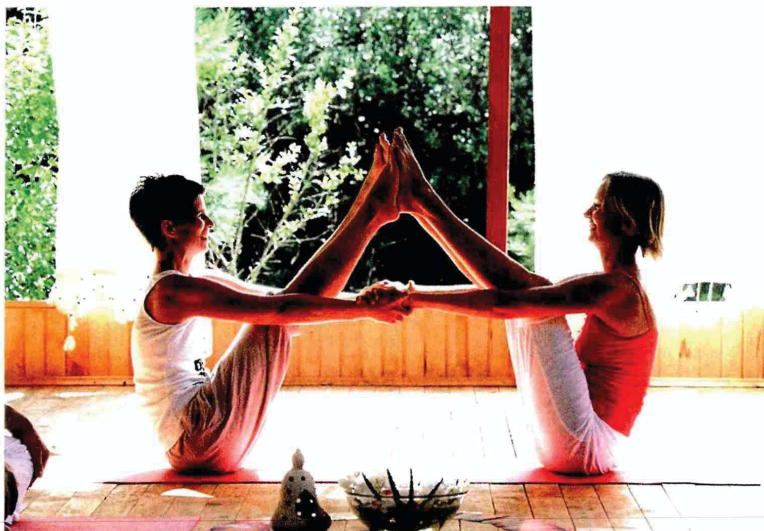


Yoga im Olivenhain

Stressabbau – im Urlaub kann man Entspannungstechniken für den Alltag lernen



Zeit scheint heutzutage Mangelware zu sein. Gerade Frauen, die Familie und Job unter einen Hut bringen, sollten sich jedoch regelmäßige Verschnaufpausen gönnen.



die Übernachtungen mit – meist vegetarischer – Halbpension die kostenlose Teilnahme an den offenen Angeboten sowie die Transfers vor Ort. Bei der Flugbuchung ist der Veranstalter gerne behilflich. Die Mitarbeiter kennen alle Reiseziele persönlich und geben Insidertipps gerne weiter.

Yoga, wandern, genießen

Yoga-Intensivkurse bieten zum Beispiel das Gäste- und Seminarhaus Lykia südwestlich von Antalya. Dort beinhaltet das 23 Stunden umfassende, kostenlose Programm neben Yoga und Meditation auch Ausflüge ins antike Olympos, eine dreistündige Wanderung und ein traditionelles türkisches Gözleme-Essen. Versteckte Badebuchten und türkisblaues Wasser sind garantiert inklusive. Tipp für Alleinreisende: Zu bestimmten Zeiten entfallen die Einzelzimmerzuschläge. Unter www.inside-travel.com finden Interessierte viele Informationen und Inspirationen zu diesen und anderen Zielen.

Stressabbau durch Yoga

Yoga und andere Entspannungstechniken sind ein wirksames Mittel gegen Stress. Das ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen. Extrem gestresste Menschen praktizierten im Rahmen einer Studie ein Programm, das sich unter anderem aus Yogastellungen, Sitz- und Gehmeditation sowie Achtsamkeitsübungen zusammensetzte. Das Ergebnis: Nervenzellen im Gehirn regenerierten und bildeten sich neu, die Menschen fühlten sich besser. Ein Yoga- und Meditationsurlaub kann der Anstoß zu einer veränderten Lebensweise sein.

Unter www.inside-travel.com gibt es weitere Informationen. ■

Text: Redaktion/Foto(s): djd/Inside Travel

Zeit für sich haben und Kraft tanken – diesen Wunsch erfüllen Veranstalter von Meditations- und Yogareisen, wie etwa Inside Travel. Eine Pause vom Alltagsstrott in Form eines Urlaubs ohne Medien- und Reizüberflutung hilft, Stress abzubauen und die innere Balance wiederzufinden. Zur Auswahl stehen persönlich geführte Hotels wie etwa das „Mythos Corfu“ auf der griechischen Insel Korfu oder das Gäste- und Seminarhaus „Lykia“ südwestlich von Antalya. Alle Reiseziele liegen in mediterranen Urlaubsregionen und dennoch abseits vom Massentourismus.

Neues ausprobieren mit Gleichgesinnten

Die Gastgeber bieten zum Teil breit gefächerte offene Meditations- und Kreativprogramme, die als Angebot zu verstehen sind. Ob Yoga, Wandern oder Malkurs – jeder kann Neues ausprobieren oder das tun, wofür im Alltag oft keine Zeit bleibt. Wer also einfach mal alle Viere von sich strecken möchte, findet passende Rückzugsorte – in schattigen Olivenhainen oder am rauschenden Meer. Die herzliche Gastfreundschaft gestaltet eine offene Atmosphäre, in der man schnell mit Gleichgesinnten jeden Alters ins Gespräch kommt.

Vom Mantra-Singen an den Strand

Im „Ilios Center“ bei Sivota, gegenüber der Insel Korfu und auf dem Festland, stehen neben Yoga und Qigong auch ausgefallene Entspannungstechniken wie Meridian-Stretching, Mantra-Singen und Tanzmeditation auf dem Programm. Die zum Teil aufeinander aufbauenden Elemente können im Alltag leicht weitergeführt werden. Erholung und neue Energie gibt es auch an den drei Stränden oder in der gemütlichen Taverne in unmittelbarer Nähe. Im Reisepreis inbegriffen sind in der Regel

