

# NAMASTÉ

DEM ALLTAG ENTFLIEHEN, KÖRPER UND SEELE ETWAS GUTES TUN, SEINE INNERE MITTE FINDEN – *green* LIFESTYLE PRÄSENTIERT TRAUMHAFTE ORTE FÜR YOGA UND MEDITATION.



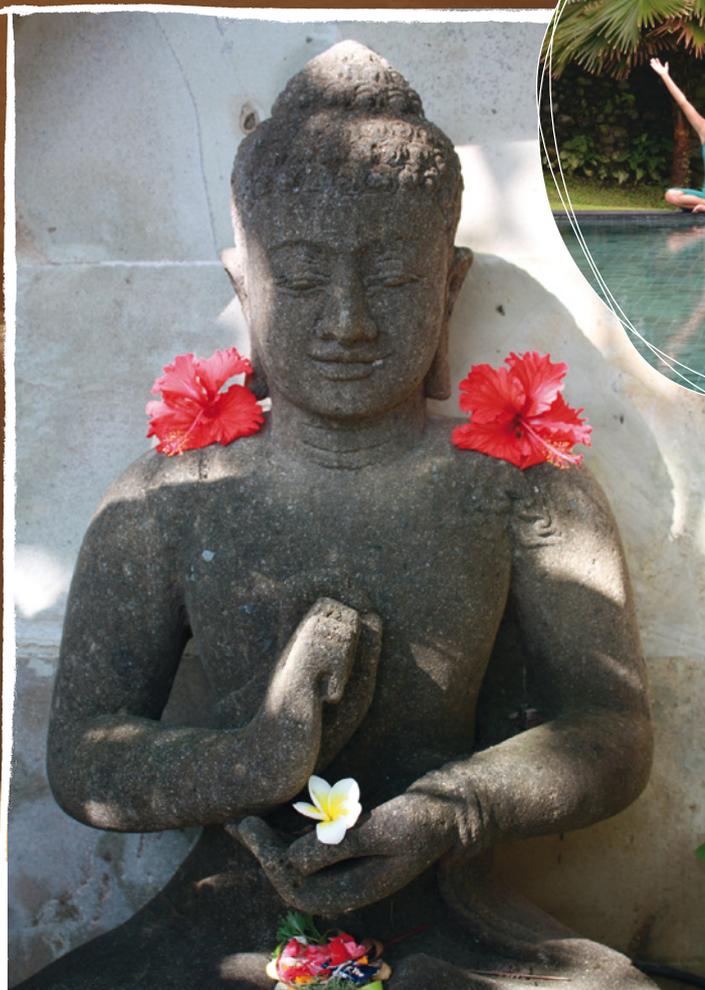
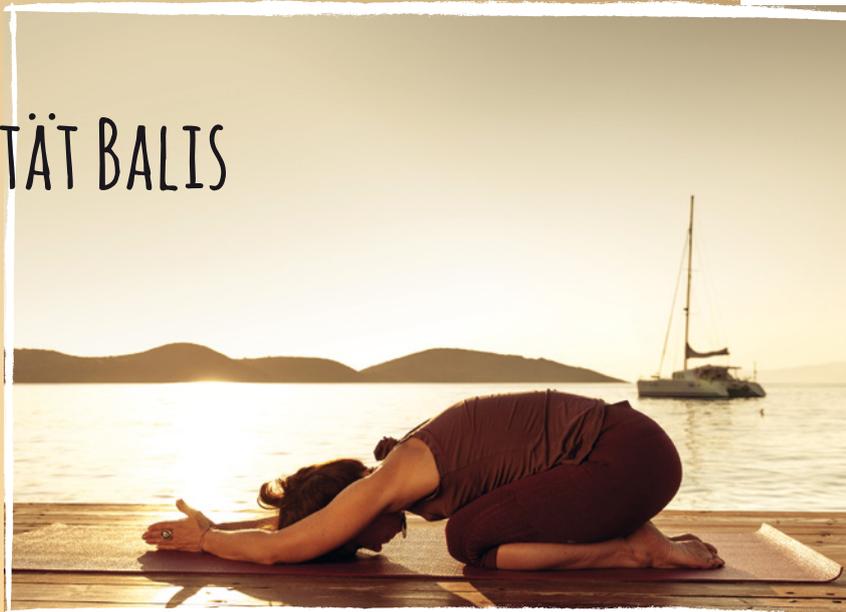
# Eintauchen

## IN DIE SPIRITUALITÄT BALIS

faszinierende hinduistische Kultur auf **Bali** entdecken und eine außergewöhnliche Yogapraxis erleben: Gemeinsam mit Yogalehrerin und Autorin Lucia Nirmala Schmidt widmen sich die Teilnehmer der Yogareise von Yoga Travel & Friends dem neuen **Trendthema**

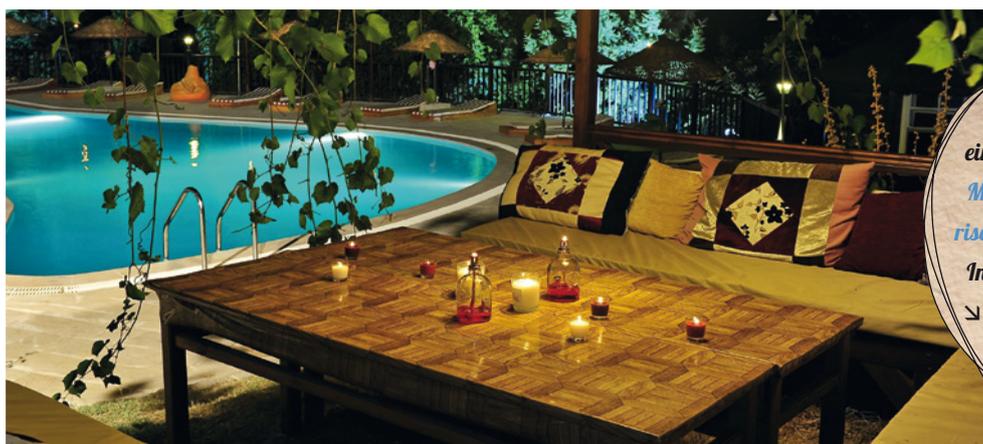
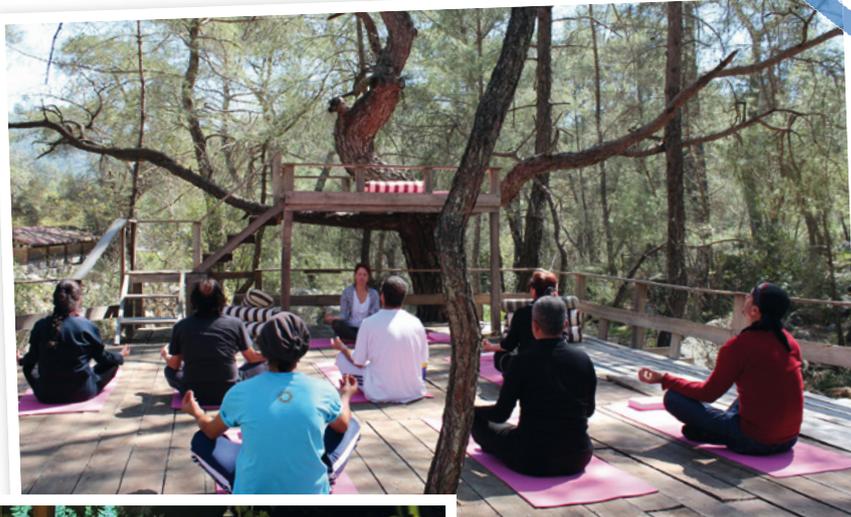
**Faszien:** Bei dieser medizinisch ausgerichteten Art des Yoga werden Übungen und Atemtechniken erlernt, die das Bindegewebe mobilisieren. Untergebracht sind die Teilnehmer in stilvollen Unterkünften, in denen innere Ruhe und Abschalten vom Alltag nicht schwer fällt.

➤ [www.yogatravel-friends.de](http://www.yogatravel-friends.de)



## Kraft tanken IM LYKISCHEN PARADIESGARTEN

Yoga im Wald, zwischen zwei Flüssen, auf einer erhöhten Plattform, mitten in der Natur. Das bietet das kleine Hotel **Angels Garden** auf der wunderschönen **türkischen Halbinsel Lykien**. 22 Holzvillen und Steinzimmer sowie gemütliche Relax-Sitzecken und Hängematten unter Olivenbäumen laden nach der Yogapraxis zum Entspannen ein. Tiefe Regeneration verspricht außerdem der authentische Hamam „Sultan Sarai“. Der Gaumen wird mit türkisch-orientalischer Küche verwöhnt, serviert werden ausschließlich organische Produkte aus dem eigenen Gemüse- und Kräutergarten oder frisch vom lokalen Markt.  
➤ [www.angels-garden-hotel.com](http://www.angels-garden-hotel.com)



Ein abwechslungsreiches einwöchiges Programm mit *Yoga, Meditation, Bewegung und vegetarischer Kost* im **Angels Garden** bietet **Indigo-Urlaub**. Mehr dazu unter:  
➤ [www.indigourlaub.com/angels-garden-butik-hotel](http://www.indigourlaub.com/angels-garden-butik-hotel)

## Zu sich finden IN DER STILLE DER WÜSTE

Die täglichen Yogasessions und Meditationen, mitten in der **Sahara**, vitalisieren Körper und Geist auf eine ganz neue Weise. Dazu das authentische Leben der Marokkaner kennenlernen, im Bivouac Camp übernachten und die Schönheit des Orients genießen – ein Erlebnis mit und für alle Sinne verspricht die achttägige **marokkanische Yoga-Wüstenreise** von Indigo Urlaub.  
➤ [www.indigourlaub.com](http://www.indigourlaub.com)



# Abschalten

## IN DER ENDLOSEN WEITE AFRIKAS



*Einzigartige Momente der Stille* versprechen die Meditationen und Silent Walks in der atemberaubenden Landschaft Afrikas, mit einer renommierten Yogalehrerin. Das Programm „Yoga Experience Africa“ von Intosol bietet eine exklusive Yogareise in die schönsten Unterkünfte **Südafrikas**, mit wohltuenden Massagen im Spa, Yogastunden in ausgetrockneten Salzpfannen und feinem Green Food unter freiem Sternenhimmel.  
➔ [www.intosol.de](http://www.intosol.de)

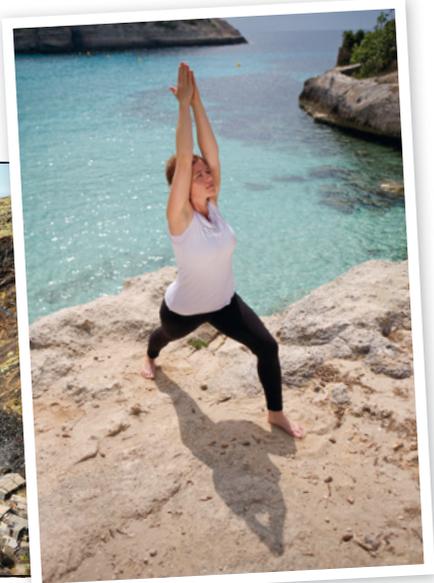


## Yoga und Wandern

### IM BIOSPHÄRENRESERVAT

**El Hierro**, die kleinste der kanarischen Inseln, bietet einen wunderbaren Raum für Yogasessions am Strand in Kombination mit Wandertouren auf Lavagestein und leckerem Essen in charmanten Restaurants. Die ganze Insel wurde 2000 zum UNESCO-Biosphärenreservat erklärt und gilt als Vorbild für umweltgerechte Entwicklung. Wikingereisen bietet ein zehntägiges **Yoga-Aktivprogramm** auf El Hierro an.

➔ [www.wikingereisen.de/natuerlich-gesund](http://www.wikingereisen.de/natuerlich-gesund)



# Asanas UNTER OLIVENBÄUMEN

Das **In Sabina, nahe Rom**, besticht mit zwei liebevoll restaurierten Gebäuden aus dem 17. Jahrhundert und seiner Lage in der wunderschönen italienischen Landschaft. Die großzügige Yoga-Plattform ist von Oliven- und Fruchtbäumen umsäumt und liegt direkt neben einer natürlichen Quelle und einem romantischen Seerosenteich. Die Yoga-Kurse werden von international bekannten Lehrern durchgeführt. Zu einer perfekten Umgebung für einen spirituellen Urlaub trägt außerdem der natürliche, schlichte Einrichtungsstil des Hauses bei.

➤ [www.insabina.com](http://www.insabina.com)



## Himmliche Ruhe UND WELTLICHER LUXUS



45 Kilometer von **Bangalore (Indien)** entfernt, bietet das 5-Sterne Yoga Retreat **Shreyas** eine luxuriöse Yoga-Oase für 25 Gäste. Yoga, Pranayama (Atemübungen), Meditation, Chanting, Tiefenentspannung, Gärtnern, Ayurveda-Therapien oder Wellness-Behandlungen – die Gäste können mit dem vielseitigen Angebot in dem 25 ha großen Paradies in eine andere Welt abtauchen. Der Gaumen wird zudem mit einer vegetarischen Bio-Gourmet-Küche verwöhnt.

➤ [www.shreyasretreat.com](http://www.shreyasretreat.com)

# Ein Gesundheitsparadies IM SATTEN GRÜN



**The Farm** in Lipa auf den **Philippinen**, mit 24 exklusiven Villen und Suiten, gilt als eines der exklusivsten Yoga- und Detoxzentren Asiens. Ganzheitliches Heilen, Wellness und Bewegung stehen hier im Vordergrund: Maßgeschneiderte Programme mit Yoga für Fortgeschrittene und Anfänger, Meditation, Pilates, Fasten-kurse oder Wellnessanwendungen werden für die Gäste von einem ganzheitlichen Arzt individuell ausgearbeitet.  
➤ [www.thefarmatsanbenito.com](http://www.thefarmatsanbenito.com)



Auf [www.veggie-hotels.de](http://www.veggie-hotels.de) finden Sie über 500 vegetarisch-vegane Hotels und Pensionen, Seminar- und Gesundheitszentren weltweit, darunter auch viele Häuser, die auf Yoga und Meditationen ausgerichtet sind.

