



Yoga-Ferien für jedes Budget

Retreats mit Katy Appleton

Kein Strom, kein fließendes Wasser, kein Handyempfang. Dafür ein glasklarer Süßwassersee, auf dem Bambusbungalows wie Flosse schwimmen – nur wenige Orte sind so prädestiniert für die Sinnsuche wie der Rai Lake mitten in einem thailändischen Nationalpark. Die Yogis und Yoginis (so heissen die weiblichen Yogis) erwachen vom Gesang der Affen, und wenn sie Glück haben, sehen sie im Dschungel sogar einen Tiger!

Datum: 10. bis 20. Januar 2010

Preis: ca. 1290 Franken plus Anreise

Infos: Apple Yoga,

Tel. 0044 84 56 43 70 27,

www.appleyoga.com/retreats

Weitere Retreats sind auf Bali (21. bis 19. März 2010, ab ca. 815 Franken plus Anreise), auf den Malediven (kombiniert mit Tauchen, Juli/August 2010) und in Marokko geplant (kombiniert mit Surfen, September 2010). Die Details standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest, werden aber demnächst auf www.appleyoga.com aufgeschaltet.

Luxuriöses in der Ferne

Der Gesundheitsreisen-Veranstalter Chi Vital hat Yoga-Retreats in hochpreisigen Wellnesshotels im Programm, zum Beispiel im «Ananda in the Himalayas», dem luxuriösesten Ayurveda- und Spa-Resort Indiens, wo namhafte Lehrer und Mönche Yoga- und Meditationstechniken unterrichten. Dazu gibt es Wellness und ayurvedische Küche vom Feinsten.

Datum: Teilnahme jederzeit möglich

Preisbeispiel: Yogapackage 5 Nächte/ 8 Reisetage ab 4450 Franken im DZ; annabelle-Leserinnen erhalten 160 Franken Rabatt

Infos: Chi Vital, Tel. 044 307 70 00, www.chivital.ch

Weitere Packages bietet Chi Vital in Thailand und auf Bali an. Vom 30. November bis 7. Dezember findet zudem eine Nilkreuzfahrt mit täglichem Yoga statt.

Erschwingliches in der Ferne

Der Wellness-Spezialist Wellfitness organisiert im Januar 2010 ein

Yoga-Retreat, kombiniert mit einer achttägigen Ayurveda-Kur in Shivapuri (Indien). Neben Yoga-ktionen gibts eine Einführung in die ayurvedische Gesundheitslehre. Zum Schluss geht es für fünf Tage nach Goa.

Datum: 6. bis 23. Januar 2010

Preis: ca. 2580 Franken, exklusive Flug

Infos: Wellfitness, Tel. 079 402 69 63, www.wellfitness.ch

Weitere Angebote im In- und Ausland.

In der Nähe

Das Wellnesshotel Hubertus im Allgäu (Bayern) veranstaltet immer wieder Wochenend-Retreats mit renommierten Yogalehrern. Die Teilnehmenden geniessen ayurvedische Küche und «Entschleunigungs-Wanderungen» zu den Kraftorten der Balderschwanger Berge.

Daten: z. B. 19. bis 22. November,

10. bis 13. Dezember, 25. bis 28. März 2010

Preis: ca. 1060 Franken

Infos: Alpines Wellnesshotel Hubertus, Tel. 0049 8328 92 00, www.hotel-hubertus.de

Einfache, aber sympathische Wochenend-Retreats organisiert Motion Yoga in einem 300 Jahre alten Riegelhaus im thurgauische Mattwil. Eine indische Köchin verwöhnt die Teilnehmenden mit vegetarischen Gerichten.

Datum: z. B. 20. bis 22. November

Preis: 480 Franken

Infos: Motion Yoga, Tel. 079 209 21 5, www.motionyoga.ch

Frank Schmid, Claudia Senns Zürcher Yoga-Guru, den sie bald nach ihrer Rückkehr fand und der ebenso charmant ist wie Katy Appleton, veranstaltet ebenfalls empfehlenswerte Retreats. Zum Beispiel vom 8. bis 15. August 2010 auf der Schweibenalp oberhalb des Brienzsees (Yoga und leicht Wandern). Infos demnächst auf seiner Website.

— www.einseit.ch