

# yoga

yoga  
JOURNAL

JOURNAL

## Halt mich!

Wie dich die Wand  
beim Üben unterstützt

## Smart Flow

Eine Praxis mit  
Annie Carpenter

## 60+

Yoga kennt kein Alter

## Üben im Grünen

Gärten für Yoga  
und Meditation

# Glückslügen

Warum uns weichgespülte Lifestyle-Spiritualität  
nicht weiterbringt

No 03 Mai/Juni 2023

DE: 6,90 Euro // AT: 7,90 Euro

CH: 12,50 SF // BE/NL/LU: 7,90 Euro

6,90€



03

191505 606900

4

# NAHE FLUCHTEN

Juhu, der Frühling ist da – nichts wie raus und weg! Und weil es nun wirklich nicht Indien oder Bali sein muss, findest du auf diesen und den kommenden Seiten tolle Inspirationen für eine yogische Auszeit ganz in deiner Nähe: nachhaltig, naturnah und voller Genuss!



## NATÜRLICH IN DEN FLOW

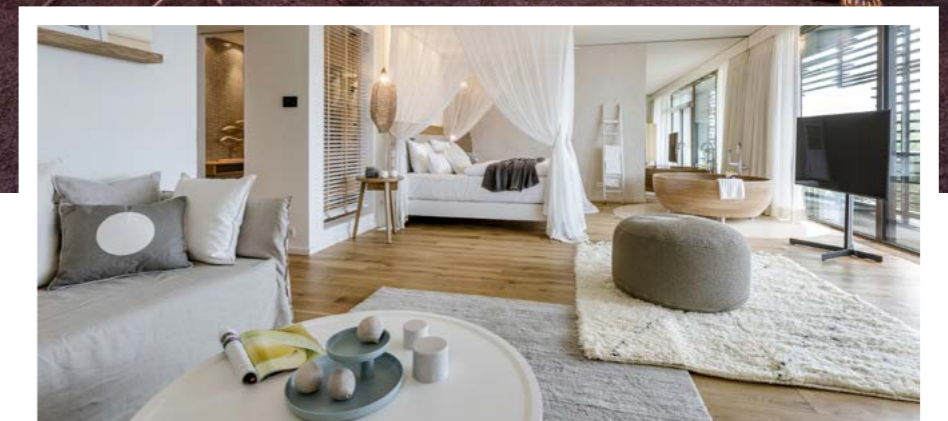
Beruhigend, kräftigend und schön – der Panoramablick auf die Kitzbüheler Alpen, den die Gäste vom **Hotel & Chalets Grosslehen** aus genießen, ist einzigartig. Frühaufsteher, die vor den morgendlichen Asanas in den hoteleigenen Naturbade- teich eintauchen, werden mit einem ma- leri- schen Sonnenaufgang belohnt. Im Anschluss an die Yogapraxis lockt dann ein reichhaltiges Frühstück mit Produkten aus der eigenen Landwirtschaft und der Region. Eine perfekte Auszeit für Yogis und alle, die es werden wollen!



Im Jahr 1632 entstand auf dem Hoch- plateau in Fieberbrunn ein Bauernhof, der nur zu Fuß erreicht werden konnte. Heute begeistert das Hotel & Chalets Grosslehen mit traumhaften Zimmern und Suiten, sowie sechs modernen Chalets di- rekt am Wasser. Ein Highlight im Juni: das

**Kunst- & Yoga-Retreat mit Naja Parisi.** Mit Yin Yoga, Kreativ-Einheiten, Feuerritu- al und alpiner Wirtshausküche ist feinste Erholung angesagt.

[grosslehen.at/wellness-spa/kunst-yoga-retreat-2023](https://www.grosslehen.at/wellness-spa/kunst-yoga-retreat-2023)



## MIT DER KRAFT DER NATUR

**Seezeitlodge Hotel & Spa** thront in Allein- lage auf einem kleinen bewaldeten Kap mit Blick über den Bostalsee im Saarland. Bereits die Kelten ließen sich hier nieder, was sich auch in diesem einzigartigen Hotelkonzept widerspiegelt. 98 Zimmer und Suiten sowie das große Seezeit Spa laden zum Entspannen und Wohl- fühlen ein. In Panorama- und Biosauna, Dampf- und Aromabädern, aber auch im keltischen Außensaunadorf spielen die Reinheit der Natur und ihre Kräfte die Hauptrolle. Entspannung bieten zudem der Innen- und Außenpool im Infinity- Stil, Relax-Nischen, ein Waldpfad und Yoga- Plattformen mit Blick auf den See. Hier wird im Rahmen des Mentalprogramms meditiert oder Wyda-Yoga praktiziert: Ein- heit von Körper, Geist und Seele, Acht-

samkeit und Harmonie, in enger Verbin- dung mit der umliegenden Natur – das ist der Fokus an diesem magischen Ort. Ganz im Sinn der keltischen Traditio- nen, deren Leitgedanke *Anam Cara* (der Seelenfreund) das Achtsamkeits-Konzept der Seezeitlodge begleitet. Kulinarisch

überzeugt der Küchenchef mit überwie- gend regionalen Produkten und feinen Kräutern aus dem hauseigenen Garten. Ein wunderbarer Ort, um wieder mit sich in Einklang zu kommen – Om Shanti!

[seezeitlodge-bostalsee.de](https://www.seezeitlodge-bostalsee.de)



## GANZHEITLICHES GLÜCK

Frühling ist die beste Zeit für einen Neuanfang, für Erneuerung im Innen und Außen. Das Südtiroler **Naturhotel Pfösl**, das sich auf einem sonnigen Hochplateau inmitten intakter Natur zwischen Blumenwiesen und Wäldern befindet, bietet das perfekte Setting für intensive Yoga-Einheiten. Asanas und Meditationen sind Teil des ganzheitlichen besonderen Urlaubskonzepts namens „Regeneration 360“. Es besteht aus einer gesunden, nachhaltigen Ernährung, aus mentaler Balance, einem Aktivprogramm mit sanfter Bewegung und dem Sole-Infinity-Pool samt spektakulärem Panorama. Die Yoga-Einheiten finden im Freien mit Blick auf die mächtigen Dolomiten und drinnen im duftenden Ambiente statt. Für eine Extraportion an mentaler Ausgeglichenheit sorgt vom **22. bis 25. Juni das Yoga-Retreat „Coming Home“** mit Maja Block und Marion Bierling. Om!

[pfoesl.it](http://pfoesl.it)



## SONNENGRUSS AUS DEM SAUERLAND

Vor der Kulisse des Hunau- und Rothaargebirges bezaubert das **Romantik- & Wellnesshotel Deimann** mit feiner Kulinarik und traumhaften Seeterrassen: ein neuer Adults-Only-Bereich mit exklusiven Ruhe-zonen. Zusätzlich finden Gäste im einzigen Fünf-Sterne-Haus des Sauerlandes wunderbare Yoga-Retreats, die eine aktive Erholung zum Ziel haben. Entspannung pur bietet der 4.700 Quadratmeter große Spa im Gutshof unter anderem mit Bio-Sauna, Aromabad und Tecaldarium. Egal, ob Gäste flexibel an einer Yogastunde mit Kerstin Hauff teilnehmen oder sich für ein Retreat mit der Lauf- und Yogalehrerin Nicole Wittich entscheiden – das Deimann-Team begleitet Yogi\*nis aller Levels mit durchdachten Einheiten. Abends lassen sich Gourmets im À-la-Carte-Restaurant verwöhnen oder entdecken puristische Gerichte in der mit einem Michelin-Stern ausgezeichneten Hofstube Deimann.

[deimann.de/yoga](http://deimann.de/yoga)



## YOGAFRÜHLING GASTEIN „ATME DIE BERGE“

Gastein weckt zum **Yogafrühling vom 19. bis 28. Mai** deine Lebensgeister: bei spektakulären Freilufteinheiten wie im Nationalpark Hohe Tauern oder auf der Plattform Glocknerblick auf über 2000 Metern Höhe. Insgesamt stehen rund 400 Yogaeinheiten und Workshops von 40 internationalen Lehrerinnen und Lehrern auf dem Programm, darunter die wunderbare Annie Carpenter aus den USA (siehe Seite 40). Ein weiteres Highlight ist das dreitägige „Yoga-Camp“ am Bergbauernhof „Schachengut“ (1300 m) mit achtsamen Wanderausflügen in die umliegende Natur. Gastein wartet aber nicht nur mit sehr viel Yoga in toller Kulisse auf: Es gibt unter anderem auch eine Opening Ceremony mit Clubbing, Candlelight Meditationen, Heilmassagen und Eisbade-Workshops. Auf dem Marketplace finden Yoga-Liebhaber\*innen feine heimische Labels, bevor sie in der Yogi Chillout Lounge relaxen und zusammenkommen.



Übrigens: Den nächsten **Yogaherbst** gibt's vom 12. bis 22.10.2023. Und vom 28.8. bis 3.9. treffen sich Yogi\*nis in Gastein zum **Yunion Yoga Festival**.

**Gasteinertal Tourismus**  
Tel: 0043 6432 3393 0  
[info@gastein.com](mailto:info@gastein.com)  
[gastein.com](http://gastein.com)

# UNTER DER LINDE

Sebastian Kneipp hat es auf den Punkt gebracht: „Die Natur ist die beste Apotheke.“ In der kraftvollen Natur des Bayerischen Waldes liegt das 4-Sterne-Hotel Lindwirt, 1950 von der Familie Geiger gegründet. Ob Auszeit vom Alltag, Yoga-Ferien oder romantisches Kuschelwochenende – hier kann die Seele ankommen.

INTERVIEW: JENNY HANSEN FOTOS: HOTEL LINDENWIRT

**Frau Geiger, Sie haben hier einen einzigartigen Rückzugsort geschaffen. Erzählen Sie uns doch mal etwas mehr über Ihr besonderes Konzept ...**

Unsere Philosophie beruht auf vier Säulen: Ernährung, Bewegung, Ruhe und Wohlbefinden. Um diesem ganzheitlichen Gesundheitsansatz gerecht zu werden, bieten wir eine basenhaltige Ernährung, individuelle Ernährungsberatung sowie ein geführtes Vitalprogramm mit Wanderungen, Hatha-Yoga, Qi Gong und vielem mehr.

**Welche Wege schlagen Sie ein, um als klimafreundliches Vorbild voranzugehen?**

Die Themen Wald, Natur und vor allem Nachhaltigkeit und Regionalität liegen uns seit jeher am Herzen, dafür wurden wir sogar mit der sogenannten Green-Sign-Zertifizierung ausgezeichnet. Konkret bedeutet das zum Beispiel, dass wir

die Hälfte des Stromverbrauchs aus der eigenen Photovoltaikanlage gewinnen, umweltfreundliche Bio-Wasch- und Reinigungsmittel benutzen oder Bergquellwasser aus der Lindwirt-Privatquelle fließt.

**Und was bedeutet heilende Natur in Bezug auf die Ernährung?**

Im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes haben wir uns auf die Vital-Küche spezialisiert. Traditionelle bayerische Rezepte interpretieren wir dabei modern und legen höchstes Augenmerk auf Frische, Qualität und Saisonalität unserer Zutaten. Jeder Morgen startet gesund mit einem reichhaltigen Vital-Frühstücksbuffet.

**Was unsere Leser\*innen natürlich besonders interessiert: Welche Angebote gibt es aktuell für Yogi\*nis?**

Im Rahmen unseres Lindwirt-Vitalprogramms haben unsere Gäste kostenfrei

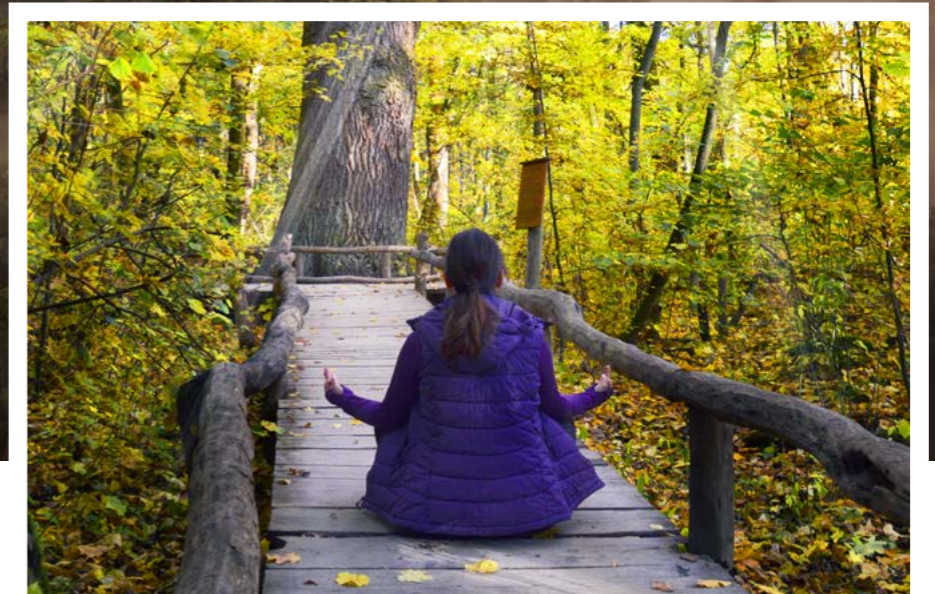
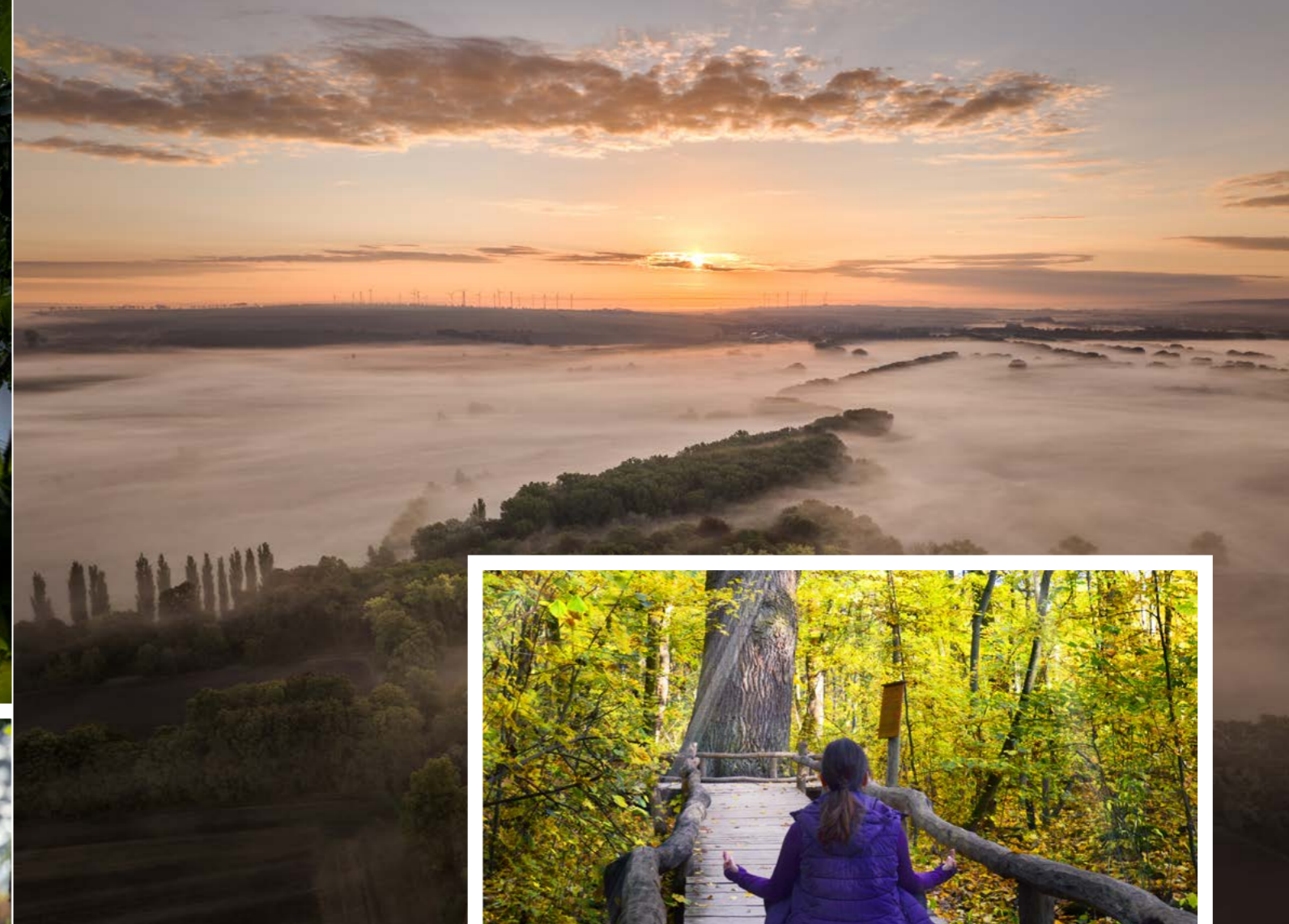


die Möglichkeit, täglich außer sonntags Yogakurse im neuen Yoga- & Vitalhaus Samhita mitzuerleben. Das Haus wurde nach den Kriterien des Vastu, der älteren Form des Feng-Shui, erbaut.

**Ein wunderschöner Raum – überhaupt ist das Haus so hell und lichtdurchflutet. Vor allem lockt aber die Natur ringsum. Mir hat der Meditationsweg Weg der Stille besonders gut gefallen. Welche Outdoor-Highlights gibt es noch?**

Da wir uns ja mitten im Bayerischen Wald befinden, gibt es viel zu entdecken, etwa den *Waldwipfelweg*, ein spiralförmiges Plateau auf 30 Metern Höhe, oder die *Joska-Kristall-Welt*, in Bodenmais, die sicherlich zu den bekanntesten Ausflugszielen der Gegend zählt.

[hotel-lindwirt.de](http://hotel-lindwirt.de)



## EINATMEN. AUSATMEN. SEIN.

Ein Kraftort mitten in Deutschland – das ist **Bad Langensalza** im Westen Thüringens, direkt am Weltnaturerbe-Nationalpark Hainich gelegen. Heilquellen, neun Parks und Themengärten, ein Thermalbad und eine pastellfarbene, gemütliche Altstadt laden dich ein, zur Ruhe zu kommen, dich zu erden und Kraft zu tanken – ganz besonders beim Yoga, Waldbaden und QiGong an besonderen Orten: Vielleicht erklimmst du in der Abenddämmerung den Baumkronenpfad im Nationalpark Hainich vor den Toren der Stadt. Umgeben von den grünen Wipfeln der Buchen, Waldrauschen und Vogelzwitschern werden hier sanfte Yogaübungen mit den heilsamen Klängen eines Gongs und der schamanischen Motherdrum kombiniert. Oder du begibst dich am Stadtrand in das „Badewaldchen“, ein kleines Naturschutz-



gebiet mit mystischem Flair. Hier gibt es im Sommer Kundalini-Yoga. Es geht aber noch zentraler: Nahe der historischen Innenstadt erstreckt sich ein jahrhundertalter alter Park. Mächtige Bäume umgeben von farbenfrohen Blumenwiesen bilden das Arboretum. Ein herrlicher Ort

für Baummyoga und Waldbaden. Wenige Gehminuten entfernt liegt der Japanische Garten. Das fernöstliche Ambiente dieses Parks ist wie gemacht für Qi-Gong-Kurse, Klangreisen und Gongmeditationen.

[badlangensalza.de](http://badlangensalza.de)



## INDIEN? NEIN: ÖSTERREICH!

### YOGA-AUSZEIT MIT PATRICIA THIELEMANN

An zwei Wochenenden in diesem Jahr kannst du die Gründerin von Spirit Yoga mit ihrem freigeistigen, inspirierenden Stil in der einzigartigen Umgebung des neuen Luxus-Resorts **Grand Tirolia Kitzbühel** erleben. Mit ihren renommierten Spirit Yoga Studios, der Academy Berlin sowie ihren Retreats prägt Patricia Thielemann seit Jahren das moderne Yoga im deutschsprachigen Raum. Im Grand Tirolia Kitzbühel darfst du dich aber nicht nur auf inspirierende Yoga-Einheiten mit Patricia freuen, sondern auch auf ein individuelles, abwechslungsreiches Wohlfühl-Programm mit ausgewogener Verpflegung und echter Naturverbundenheit. Das Resort – eingebettet in die malerische Kulisse der Kitzbüheler Alpen – bietet legeren Luxus und viel Raum zum Wohlfühlen. Entspannung pur findet man auf mehreren Ebenen im **Grand Alps Spa** mit großem Indoor- und Outdoor-Pool, Saunalandschaft und Behandlungsräumen für pflegende und entspannende Treatments. State of the art ist auch das neue **Grand Alps Yoga-Paradies** mit drei Übungsräumen: Achtsamkeit ist hier das Zauberwort für ein gesundes Leben. Der Alltag bleibt draußen.



Zeit für Dich. Zeit für Gesundheit und Wohlbefinden. Zeit für Entspannung und Genuss. Ganz klar: Zeit für ein Yoga-Retreat mit Patricia Thielemann im Grand Tirolia Kitzbühel!

**Yoga-Auszeiten mit Patricia: 4. bis 7. Mai und 26. bis 29. Oktober 2023.**

*Arrangement: 3 Übernachtungen mit Halbpension, Begrüßungsgeschenk, 6 Yoga-Einheiten, Impulsvortrag von Patricia Thielemann, Eintritt ins Grand Alps*



*Spa, eine 60-minütige Anwendung, Wasser, Kaffee und Tee während des Aufenthaltes:*

*1.400 Euro für 1 Person inkl. aller Leistungen im Klassik-Doppelzimmer zur Einzelnutzung, 2.150 Euro für 2 Personen inkl. aller Leistungen im Klassik-Doppelzimmer zur Doppelnutzung.*

[hommage-hotels.com](http://hommage-hotels.com)



**Eine Ayurveda-Kur in Österreich? Warum nicht, dachte sich Magdalena Kessler vom Naturhotel Chesa Valisa im Kleinwalsertal. Doch auch Yogi\*nis ohne Kur-Ambitionen kommen in dem stilvollen Bio-Hotel zur Ruhe – und finden in ihre Kraft.**

INTERVIEW: JENNY HANSEN FOTOS: CHESA VALISA

**Magdalena, als ich bei euch ankam, fühlte ich mich schon nach kurzer Zeit komplett entspannt: Ich schaltete mein Handy aus und spürte diese besondere Energie ...**

Das erzählen uns viele Gäste. Die Bauplätze der alten Walsershäuser – so wie wir es ursprünglich sind – wurden damals mit der Wünschelrute ausgewählt. Außerdem ist unser Hotel ohne Firlefanzen gebaut. Klare Linien, nicht zu viel und nicht zu wenig. Ich denke, all das spürt man.

**Welches Yoga-Angebot gibt es aktuell bei euch?**

Mich selbst hat das Yogafieber schon seit mehreren Jahren im Griff. Deshalb gibt es täglich morgens und abends einen Kurs, wobei sich unsere fünf Yoga-Lehrer\*innen auf unterschiedliche Stile spezialisiert haben: Von achtsamen Asanas, über fließende Vinyasas bis zu beruhigenden Pranayamas ist alles dabei. Und: Wir bieten auch diverse Yoga-Seminare an.

**Und dann wären da noch die Ayurveda-Kuren!**

Ayurveda ist seit vielen Jahren der Hauptpfeiler unseres Gesundheitskonzepts: Es gibt Massagen, regionale Bio-Kulinarik nach den Regeln der ayurvedischen Küche und ayurvedische Tees mit dem energetisierten Quellwasser vom hauseigenen Brunnen. Unser indischer Ayurveda-Arzt Dr. Dinu begleitet die Gäste ganzheitlich und authentisch durch die indische Heillehre – und seit ein paar Monaten bieten wir auch die 14-tägige Panchakarma-Kur an.

**Ihr seid Mitglied der Change Maker Hotels. Was bedeutet das?**

Bei diesem jungen Verbund dürfen nur Hotels Mitglied werden, die als Visionär\*innen im Tourismus unterwegs sind. Dabei ist es wichtig, dass – neben der Freude am Reisen – der Nachhaltigkeits-Gedanke im Fokus steht. Wir möchten unseren Kindern und Enkelkindern einen lebenswerten Planeten hinterlassen.

**Das bezieht sich sicher auch auf Ernährung und Kulinarik?**

Ja, aber nicht nur! Das Bio-Hotel-Zertifikat, das wir seit 2007 tragen dürfen,



ist mehr als ein Label: Für uns bedeutet es die Philosophie unseres in der 14ten Generation geführten Hotels. Von den Lebensmitteln über die Bettwäsche bis hin zur Baubiologie ist alles 100 Prozent zertifizierte Bio-Qualität. Natürlich darf der Genuss dabei nicht zu kurz kommen: Neben traditionellen ayurvedischen und veganen Gerichten kochen wir leidenschaftlich gerne österreichische Klassiker. Seit November 2022 ist unsere Küche von Gault Millau mit einer Haube ausgezeichnet.

**Was unterscheidet euch von anderen Wellnesshotels?**

Uns ist wichtig, dass der Gast ankommt, sich wohlfühlt und Kraft tankt. Den Trend zu Höher-schneller-weiter machen wir nicht mit. Mit der Spezialisierung auf Yoga und Ayurveda in einer wunderschönen Bergwelt können wir unsere Gäste gesund, zufrieden, glücklich und vor allem mit einem guten Gewissen wieder nach Hause verabschieden.

[naturhotel.at](http://naturhotel.at)