

Sonnengruß vom Dach der Welt

(rp). Yoga hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Warum also nicht mal einen Urlaub nutzen, um wirklich Muße für die Konzentration auf sich selbst zu haben? Dafür muss man sich ja nicht gleich in einen Ashram begeben. Im Mutterland der altindischen Lehre, auf Mauritius und in Thailand hat der Asienspezialist Lotus Travel Fünf-Sterne-Herbergen mit speziellen Yoga-Programmen im Angebot. Infos unter www.lotus-travel.com

Yoga-Ferien in Indien: Asanas am Om-Strand am dem Dach der Welt

Neu im Portfolio von Lotus Travel ist das Yoga-Resort Swa-



Yoga unter dem 500 Jahre alten Banyan Tree im SwaSwara.

Foto: www.lotus-travel.com

Swara im südindischen Bundesstaat Karnataka. Unweit des Hin-

du-Pilgerorts Gokarna liegt die Anlage inmitten eines Palmenhains oberhalb des magischen Om-Strandes. Ob für Anfänger oder langjährige Yoga-Praktizierende, ob gemeinsam oder individuell – im SwaSwara gibt es mannigfaltige Auswahl: Asanas am Morgen und Kundalini-Meditation am Abend, dazwischen Yoga Nidra, Lach- und Art-Yoga. Die meisten Kurse finden in der lichtdurchfluteten Yoga Shala statt. Ein ganz besonderer Ort für eindrucksvolle Pranayama-Sessions ist unter dem 500 Jahre alten Banyan-Baum. Im Zentrum des Resorts befindet sich zudem ein Meditationsdom. In dem runden Gebäude mit der kobaltblauen Kuppel treffen sich Gäste und Lehrer zu Gesangs- oder Kerzenmedita-

tion. Auf Wunsch stellen die beiden erfahrenen Yoga Teacher auch ein persönliches Programm zusammen. Wer lieber ganz für sich übt, findet im zweiten Stock seiner 100 Quadratmeter großen Villa einen privaten Yoga-Bereich. Auch am Strand können Gäste ganz ungestört Asanas praktizieren oder meditieren. Die indischen Lehrer Raghu und Ruchir gehören der Bihar School of Yoga an. Raghu verfügt darüber hinaus über umfangreiche Kenntnisse in Reiki und Prana Healing.

Wer Inspiration und Ruhe vor der Kulisse erhabener Bergwelt findet, dem empfiehlt Lotus das »Ananda in the Himalayas« in Nordindien. Das exklusive Ayurveda-Resort liegt am Fuße des Himalaya, nahe Rishikesh. Von allen 75 Zimmern aus folgt der Blick dem heiligen Fluss Ganges bis hin zu den Ausläufern des mächtigen Gebirges. »Ananda« bedeutet Glückseligkeit und der Weg dorthin wird dem Lotus-Traveller im 2.000 Quadratmeter großen Spabereich gewiesen. Auf Grundlage eines persönlichen Beratungsgesprächs werden Yoga- und Meditationskurse dem Können und den Wünschen des Gastes angepasst. Thai-Massagen, Aromatherapie, Reiki und Beauty-Anwendungen ergänzen die Kurse entsprechend der Ananda-Philosophie zu einer ganzheitlichen Erfahrung.