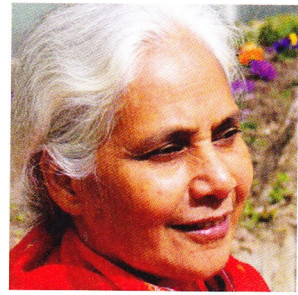


JÄNNER - APRIL 2014

yoga.

ZEIT

Magazin mit Esprit



LEELA MATA
im Gespräch über Visionen

NR. 14

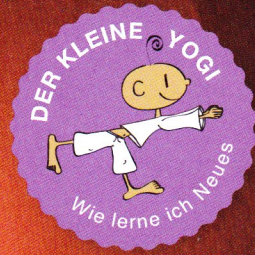
BEAUTY
Alles über Kos(t)metik

LUST VS. DISZIPLIN
Was brauchen Yogis mehr?

VOLKER MEHL
Wonach schmeckt Glück?

AYURVEDA
Zeit für Kapha

WWW.YOGAZEIT.AT • ÖSTERREICH DEUTSCHLAND SCHWEIZ € 4,20



DIE CHAKREN

ihr Wesen, ihre Fragen und ihre Antworten





YOGA, THERME, PASTA ... e BASTA

*Warum sich eine
Yogareise auf die
grüne Insel Ischia
wahrhaftig lohnt*

VON LENA WIESBAUER

Yoga, Meer und mehr – das ist eine Woche mit Yoga-Mare auf der Insel Ischia. Das „Mehr“ ist in diesem Fall eine fein abgeschmeckte Komposition aus einer Gruppenreise mit Individualcharakter, Thermalwasser, Sonne und Heilschlamm auf der Haut, einem Klima, das alles wachsen und gedeihen lässt, Musik und Lachen im Minitaxi, italienischen Gaumenfreuden wie Antipasti, Ruccolino oder Baci di Dama, Micheles Wissen, Weisheit und seine Führung durch den Paradiesgarten und, nicht zu vergessen: der Cappuccino mit Herz. Aber alles der Reihe nach.

FOTOS: GOSIA STEINER (1) LENA WIESBAUER (4)



EIN- & AUSBLICK

Die Anreise nach Ischia lässt bereits die Seele lächeln. Beim Landeanflug in Neapel winken Meerblau und Vesuv, im Bus zum Hafen bekommt man wie selbstverständlich Tipps von rüstigen Inselexperten, die zum Teil das 50. Mal auf Ischia ihren (K)Urlaub verbringen, und auf der Fähre vertreiben Wellen und Wind die letzten Alltagspuren. Auf Ischia angekommen wartet dann schon der Kleinbus zum Hotel San Giorgio Terme. Jetzt heißt es nur noch: Sie haben Ihr Ziel erreicht – Benvenuti!

Die Woche startet mit Yoga-Praxis, Frühstück und anschließendem Begrüßungsdrink in der Gruppe. Indra Schreiber, Inhabe-

rin des Reiseveranstalters YogaMare, hat selbst gute zwei Jahre auf Ischia gelebt. Sie kennt die Insel wie ihre Yogatasche und führt kompetent, klar und organisiert in das Wochenprogramm ein. Jeder Programmpunkt – von Sonnengruß bis Ausflug – ist optional, ein Angebot und freiwillig. Das Motto lautet: „Tu nur das, was dir gut tut!“ – Va bene, das sollte sich machen lassen.

Die sieben Yogastunden der Woche finden je nach Wetter auf dem Dach des Hotels statt – bis auf einmal, aber dazu später. Nachdem man es verschlafen über den kleinen Rapunzelturm auf den „Hotelgipfel“ geschafft hat, wird erstmal ein hausgemachter Kräutertee mit oder ohne Honig

genossen. Sein Geschmack ist oft ein Rate-, doch immer ein Gaumenspiel. Dann geht es ab auf die Matte, während sich immer mehr Sonne in die Bucht wagt. Mit YogaMare lassen sich auf Ischia je nach Woche verschiedene Yogastile erleben, ausprobieren und pflegen. In dieser Woche wird Hatha-Yoga nach Yesudian von Sabine Rueland unterrichtet. Nomen est omen: ihre Stunden sind ein Ruheland, in dem sich Anfänger wie Fortgeschrittene wohlfühlen.

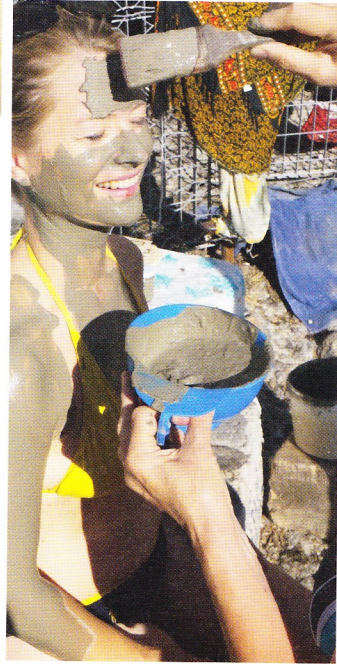
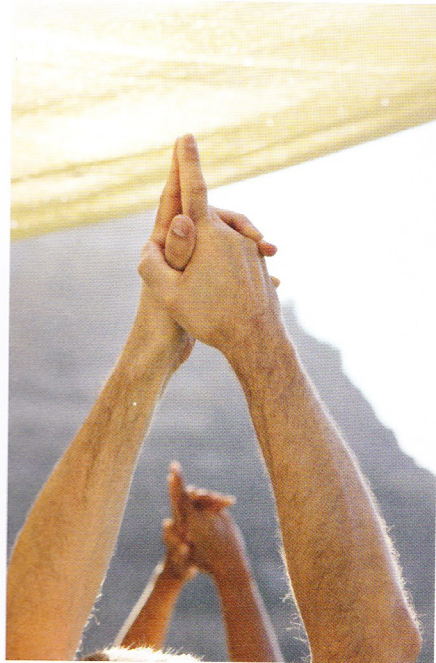
AUS- & HÖHENFLÜGE

Die Yogapraxis lässt einen bei sich selbst ankommen, bevor es wieder darum geht, die Insel zu entdecken und zu erleben. Inkludiert in das Reisepaket sind zwei Ausflüge, beide haben sich mit



”

YOGA UND SCHLAMM
DRÜBER – DIESER URLAUB
LÄSST SIE SOWOHL NACH
INNEN SCHAUEN ALS
AUCH DAS AUSSEN UND
DAS NEUE ENTDECKEN.
ÜBERRASCHUNGEN
INKLUSIVE!



allen Thermalwassern gewaschen.

Am Dienstag führt eine Kleinbusfahrt nach „Negombo“, einen geschmackvoll arrangierten Thermalgarten an einer Meeresbucht mit Strandabschnitt, der über 20 Beckensprünge ins kalte und warme Wasser zulässt. Wenn es nicht regnet, dann gibt es eine Yogaeinheit am höchsten Punkt des Thermalgartens. Sollte der Himmel doch vor Freude weinen, dann erzählt man einander halt Geschichten und wartet bis sich der Schauer wieder verzogen hat. Auch sehr typisch für Ischia: Der Wetterwechsel, der irgendwie schmunzelnd an unsere eigenen kleinen Stimmungswechsel erinnert. Hat es die Sonne wieder hervorgeschaufft, heißt es Becken-Entdecken – von Kneipp-

bis Whirlpool ist alles dabei, und sogar eine natürliche Sauna hat sich in den Felsen versteckt. Bitte unbedingt auch das Hamam aufsuchen – Sie werden dann schon wissen, warum.

Der zweite Ausflug führt am Donnerstag mit dem Taxiboot in die Sorgeto-Bucht. Bei der Fahrt heißt es auf den Horizont schauen, Pranayamas machen oder einfach Witze erzählen lassen, sonst könnte es sein, dass einem flau über dem Bauch wird. Das Schaukeln lohnt – in der Sorgeto-Bucht wartet dann schon ein entzückender Anblick von Badenixen und Badenixern jeden Alters, die es sich in den Becken, die die Felsen im Wasser formen, gemütlich gemacht haben. Weshalb? Nun, genau an diesen Stellen verbindet

sich Thermalwasser mit kühlem Meeresnass, was dem Körper ein Wechselbad der Meeresgefühle bietet. Auch ein Genuss in Sorgeto: Fango – graugrüner, warmer Heilschlamm, mit dem man sich am ganzen Körper bepinseln lassen kann.

Neben diesen Ausflügen ist in der Woche genug freie Zeit, um auf eigene Faust oder in der Gruppe die Vorzüge der Insel zu entdecken. Wer will, kann zum Beispiel eine Inselrundfahrt machen und einer der sechs großen Gemeinden (Ischia, Casamicciola Terme, Lacco Ameno, Forio, Serrare Fontana oder Barano d'Ischia) einen Besuch abstatten. In Lacco Ameno wartet übrigens eine Attraktion der Insel, nämlich der „Fungo“. Ein



Tuffstein, den Wasser und Wind zu einem Pilz, gewissermaßen zu einem Steinpilz, geformt haben.

Wer keine Lust hat, die etwa 43 km² große Insel auf einmal zu entdecken, nimmt einfach Bus oder Minitaxi nach Ischia Porto bzw. Ischia Ponte (mit viel Glück ist der Taxifahrer ein Hobby-DJ, der einen mit passender Road-Trip-Musik versorgt!). In Ischia Ponte kann man sich dann nicht nur kleinen Gassen, Keramikkünsten, Crostini oder einem Espresso an der Bar hingeben, sondern auch das Castello Aragonese bewundern. Die markante Festung überlebte bereits 2.500 Jahre, und man fragt sich, was seine Mauern wohl schon alles überstanden, seine Fenster wohl schon alles gesehen haben ...

Wer will, könnte auch einen Hüpfper nach Capri, Procida oder gar zum Vesuv wagen. Wem das aber alles zu weit und zu viel

Trubel ist, dem bietet sich eine Wanderung auf den 789 m hohen Monte Epomeo oder ein Spaziergang nach Sant' Angelo an. Das kleine Dorf ist nur etwa eine Dreiviertelstunde vom Hotel San Giorgio Terme entfernt. Angela Merkel macht dort immer Urlaub, aber die Namensverwandtschaft mit Sant' Angelo dürfte purer Zufall sein (wir konnten sie leider nicht fragen). Wer sich einfach überhaupt nicht oder kaum bewegen möchte, genießt einfach den Maronti-Strand oder lässt sich auf einer der Terrassen des Hotels nieder.

HIN- & ZUGABE

Apropos Hotel! Das Hotel San Giorgio Terme trägt aus mehreren Gründen dazu bei, dass einem ein Urlaub auf Ischia im Gedächtnis bleibt. Einerseits wegen der Lage direkt über dem Maronti-Strand,

FOTOS: LENA WIESBAUER (3)

der kleinen, aber feinen Wellness-Oase mit Thermalwasser, Dampfsauna und Eisbecken und den Massagebehandlungen, die den Körper daran erinnern, was noch einmal Entspannung war. Andererseits wegen des Service, den jeder einzelne der Mitarbeiter des Hotels bietet – mit Ruhe und Präsenz, natürlicher Freundlichkeit sowie einer großen Prise italienischem Charme. Es sind (wie immer) die Kleinigkeiten, die es ausmachen. Sei es der Cappuccino mit Herzdesign am Morgen, den man am liebsten gar nicht trinken möchte, um das Werk nicht zu zerstören. Sei es die Aufzählung der Desserts am Abend (für die nach Antipasti und Hauptspeise eh kaum noch Platz ist) oder sei es das Zitieren

von Faust, während der bestellte Rucolino an den Tisch gebracht wird. Hinter all den Mitarbeitern steht Hotelbesitzer Michele Iacno, der weiß, wie für Gäste gut gesorgt wird. Wie selbstverständlich gibt er ihnen jegliche Form von Wissen über die Insel, persönliche Weisheiten oder Geheimtipps mit, geht auf ihre Wünsche ein oder führt sie durch den hauseigenen Garten.

Zuerst fragt man sich eventuell, was an einem Garten so besonders sein kann. Aber nachdem man all die Auberginen-, Chili- oder Tomatenarten gesehen, den Duft von Basilikum, Salbei und Rosmarin gerochen und allerlei Gemüse geschenkt bekommen hat, weiß man es.

FAZIT: Ischia bereichert. Den Körper mit Dehnung, Kraft, Wasser, Sonne, Heilschlamm und Lachfalten. Den Geist mit neuen Eindrücken und Lektionen in Italienisch. Und die Seele – womit, das dürfen Sie schon selbst rausfinden.

i

YOGAMARE

Yoga & Therme auf Ischia im Hotel San Giorgio Terme****
Saison von April bis Oktober
ab € 951,-
Infos & mehr Destinationen auf
www.yogamare-travel.de



ERDE-FEUER-KUNST

ॐ-Keramik in Chakren-Farben

Seit einigen Jahren beschäftige ich mich nun intensiv mit Yoga und habe bemerkt, wie sehr sich dadurch meine Lebensqualität verbessert hat. Als Yogalehrerin und Keramikerin habe ich jedoch Chakrenfarben, Sanskritzeichen und Mantras im „normalen“ Alltag vermisst.

Eine Idee wurde geboren
Gebrauchskeramik mit Yoga kombiniert!

Gestaltet nach persönlichen Wünschen = versehen mit Namen, Mantras, Sanskritzeichen, Logos und vielem mehr ...

... auch als perfektes Geschenk!

Natascha Kralner

Aichegg 160 | A-8541 Schwanberg | Weststmk.
Tel.: 0664/1663871 | E-Mail: keramikkrainer@gmx.at

www.erde-feuer-kunst.at

