

Sonnengruß am Strand

YOGA ÜBEN,
bei Sonnenaufgang
meditieren und
gesund essen – immer
mehr Lehrer
veranstalten
Retreats an
zauberhaften
Plätzen.
BUNTE verrät, wo

✦ AUSGEWÄHLT VON KATRIN SACHSE



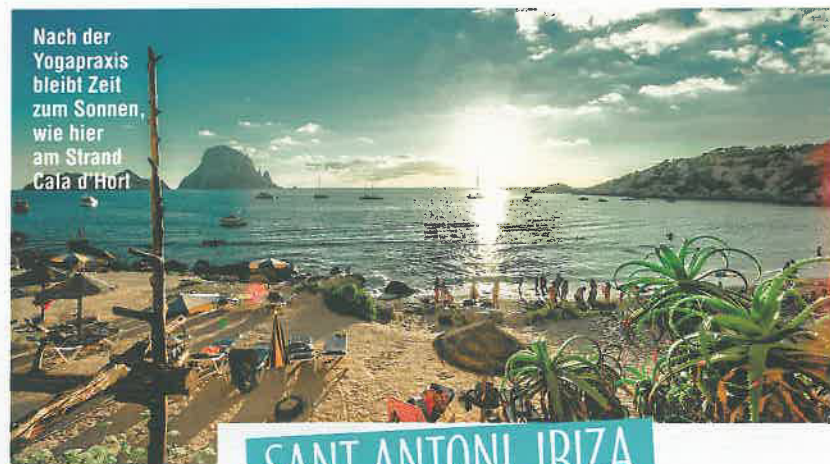
OMMM AM MEER
Miley Cyrus praktiziert
Yoga bei Sonnenuntergang
am Strand. Die Haltung
der Kobra beherrscht der
Superstar perfekt

Adrasan, Türkei

✦ **BRYAN KEST**, der charismatische
Gründer von Power Yoga aus Los
Angeles, veranstaltet in diesem Jahr
nur ein Retreat in Europa – im
Seminarhaus „Lykia“
✦ **ALLE KURSE AUF
ENGLISCH**, morgens
und abends, 5.–12. 6.,
ab ca. 1400 €, je nach
Zimmerkategorie inkl.
Vollpension, auch
vegan, buchbar über
vishnus
couch.de



Bryan Kest gilt als Erfinder
des Power Yoga



Nach der
Yogapraxis
bleibt Zeit
zum Sonnen,
wie hier
am Strand
Cala d'Hort

SANT ANTONI, IBIZA

✦ **YOGA & DETOX** stehen im Mittelpunkt der Reise.
Christiane Wolff lehrt yogische Reinigungstechniken,
die auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene
klären und Raum für Neues schaffen.
✦ **DIE PRAXIS** soll morgens Energie entfachen und am
Abend Ruhe und Ausgeglichenheit schenken.
✦ **IM HERZEN VON IBIZA**, bei Sant Antoni, liegt das
„Agroturismo Sa Talaia“, 15.–22. 10., pro Person
ab 1450 €, buchbar über yogatravel-friends.de

Cefalù, Sizilien

✦ **KERSTIN LINNARTZ**,
erfahrene Yogalehrerin und
Autorin, will ihre Freude an
Yoga vermitteln.
✦ **HATHA YOGA**, dynami-
sche Ashtanga-Flows und
Atemtechniken stehen
morgens und abends auf
dem Programm. Und es
bleibt viel Zeit, um die Insel
zu erkunden und zu relaxen.
✦ **SIZILIEN**, 3.–10. 9., „Hotel
Kalura“, ab ca. 1300 € im DZ
pro Person, mit Halbpension,
buchbar über
indigourlaub.com



Kerstin
Linnartz
hat viele
Jahre in
Indien
gelebt



Petros
Haffen-
richter
unter-
richtet
in
München

TRIOPEIRA, KRETA

✦ **EINE INTENSIVE YOGAWOCH** bieten die
Jivamukti-Lehrer **Petros Haffenrichter** und **Antje
Schäfer** an, begleitet von Musiker **Erhard Dengl**.
✦ **NEBEN DER ASANA-PRAXIS** gehören ge-
meinsames Singen, Meditieren, Atemtechniken
und Satsang zum täglichen Programm.
✦ **AN DER SÜDKÜSTE KRETAS**, abseits der
Touristenströme, in Triopetra, 16.–23. 7., Unter-
kunft in familiengeführter Pension am Hang über
dem Meer gelegen, Verpflegung vegetarisch mit
lokalen Produkten, ab ca. 1300 €, buchbar über
yogatravel.de

Formentera

✦ **INGE SCHÖPS**, Yogalehrerin und Mental-
coach aus Köln, unterrichtet in ihren
Kurse jeweils mit Unterstützung
von Assistentinnen.
✦ **YINYASA-YOGA** ist eine
Mischung aus einem dyna-
mischen und ruhigen Stil
✦ **FÜNF RETREATS** finden
September/Oktober im Hotel
„La Hacienda“ oder im
„Gecko Beach Club“ statt, pro
Person ab 1050 €, buchbar
über yoga-on.com



Bucht auf
Formentera

Beate Gaigl, Yogalehrerin
in München, knüpft ihre
Malas per Hand



3 FRAGEN AN...

Beate Gaigl

Was sind Malas?
Hinduistische Gebets-
ketten, die zur Meditation
benutzt werden, ähnlich
wie der Rosenkranz bei
Katholiken. Malas
bestehen aus 108 Perlen,
die für unsere 108 Ener-
giekanäle stehen.

Woraus bestehen
Malas?

Ich fertige meine Malas
aus Halbedelsteinen
an. Jeder Stein hat eine
andere Wirkung. So
steht Achat für Gebor-
genheit, Jade unterstützt
das Herz und Mond-
stein gleicht hormonelle
Schwankungen aus.

Das funktioniert?

Glaube versetzt Berge.
Die meisten Frauen spü-
ren sofort, welcher Stein
der richtige für sie ist.



Handgefertigte Malas, www.padme-jooles.
com, Preis je nach Stein ab 198 €