

NACHRICHTEN

Umfrage: Reisepartner besonders wichtig

Für ganze 75 Prozent der Deutschen gehören zum perfekten Urlaub passende Reisepartner wie Familie oder Freunde dazu. Das ergab eine aktuelle Umfrage der Airline Easyjet. Auch die Besichtigung interessanter Orte (69 Prozent) sowie gutes Essen (63 Prozent) machen einen Urlaub für den Großteil der Befragten erst zu einem besonderen Erlebnis. Und mehr als 50 Prozent wünschen sich Urlaub bei Sonnenschein. rfd

Neuer Klettersteig in Osttirol

Mit dem neuen Klettersteig »Verborgene Welt« in den Lienzer Dolomiten baut Osttirol sein Touren-Angebot weiter aus. Das Besondere ist die Routenführung in unmittelbarer Nähe des Wassers über vier Seilbrücken – so erlebt man den beeindruckenden Klapf-wasserfall aus nächster Nähe. Insgesamt warten in Osttirol 16 Klettersteige, acht Klettergärten und vier familienfreundliche Kletterparks auf Besucher. rfd



Der Klettersteig ist in das normale Wanderwegenetz integriert. Foto: PR

Zum Gartenfestival nach Bad Tölz

Von 22. bis 25. Mai öffnen die historischen Klostergärten ihre Pforten für die »Tölzer Rosen- und Gartentage«. Jeweils von 10 bis 18 Uhr präsentieren rund 180 Aussteller bunte Blüten, edle Gartenmöbel, dekoratives Kunsthandwerk sowie kulinarische Köstlichkeiten. Mit den renommiertesten Rosenschulen und sortimentreichsten Spezial-Gärtnereien stehen außerdem echte Experten zum Erfahrungsaustausch bereit. rfd



Farbenfrohe Blütenpracht im Tölzer Land. Foto: PR

Wildschönau: Größtes Chorfestival Österreichs

Von 29. bis 31. Mai findet in den Kitzbüheler Alpen mit dem »Festival der Chöre« das größte Chorfestival Österreichs statt. Rund 700 Teilnehmer aus 40 Chören reisen aus benachbarten Ländern in die Wildschönau, um gemeinsam zu singen. Neben Konzerten unterschiedlicher Stilrichtungen stehen drei verschiedene Workshops auf dem Programm, an denen auch Nicht-Chormitglieder teilnehmen können. rfd



Blick über Berlin: Cocktails im Klunkerkranch, einer Dachterrassen-Bar in Berlin-Neukölln. 1000 Quadratmeter Holz wurden auf dem Parkdeck eines Einkaufszentrums verbaut, auch ein Garten gehört dazu. Foto: Julian Nelken

Wo die Chakren im Einklang sind

Berlin: Vegetarische Gourmet-Kulinarik und lässiger Lifestyle – Die deutsche Hauptstadt ist der neue Hotspot für Yoga-Touristen

Von unserer Mitarbeiterin JOHANNA RÜDIGER

Schweigen, Augen schließen, loslassen – und plötzlich überkommt einen eine unglaubliche Ruhe. Nichts als der tiefe Atem der anderen ist im Raum zu hören. Wir sind angekommen in der »Taubek«, oder dem »schlafenden Schwan«, wie der Hüftöffner, bei dem die Yogaschüler sich über das am Boden angewinkelte Bein beugen, im Yin-Yoga heißt. »So, die zehn Minuten sind um, bitte löst langsam die Stellung auf«, sagt Yogalehrerin Vanessa Wigzell sanft, aber bestimmt. Wir schrecken hoch. Wirklich, schon zehn Minuten, in einer solch ruhenden aber doch fordernden Position? Noch vor wenigen Tagen wäre das undenkbar gewesen. Yoga, das bedeutet für die meisten hier schließlich schnelle Sonnengrüße, fließende Power-Asanas. Und jetzt geht es mit einem Mal vor allem um das Loslassen – und das lange Halten der Position.

Also nur ein bisschen Omm und dann einfach entspannen? Von wegen, Vanessa hatte gleich zu Beginn des Workshops erklärt, dass auch diese langsamen, meist im Liegen ausgeführten Übungen nicht zu unterschätzen sind. »Beim Yin-Yoga geht es darum, durch die Schwerkraft eine verstärkte Dehnung herbeizuführen, um die tiefer liegenden Faszien zu erreichen«, sagt sie. Die Gruppe hockt im Kreis in stylish-asiatisch eingerichteten »Yoga & More«-Studio in Berlin-Charlottenburg und hört gebannt zu – schließlich sind wir alle aus ganz Deutschland nach Berlin gekommen, um den »Yin

Yoga Intensiv«-Workshop zubelegen. »Berlin Urban & Yoga Summer« heißt das Package, das der Spezialreiseveranstalter Yoga Travel & Friends aufgelegt hat: drei Tage intensives Yoga und dazu urbanen Hauptstadtfair.

Aber warum eigentlich Berlin? Normalerweise finden Yoga-Retreats eher mitten in der Natur statt, am Meer zum Beispiel. »Berlin ist die Wiege des Yogas, denn hier wurde in den 1930er Jahren die erste deutsche Yogaschule eröffnet«, erklärt Anja Follmer-Greif, Gründerin von »Yoga & Friends.« Für sie ist Berlin die »Yogahauptstadt« Deutschlands. »Denn in der vielfältigen Berliner Yogaszene existieren alle ganz friedlich nebeneinander. Und – typisch Berlin – Yoga wird hier überall praktiziert: im Tiergarten, auf Dachterrassen, in Wohnzimmern, Hinterhof-Lofts und schicken City-Studios.« Wir treffen die Reiseexpertin am Abend nach einem langen, aber erfolgreichen Yoga-Tag im Kopps. Das vegane Gourmet-Restaurant in Berlin-Mitte ist ein beliebter Hotspot der Kreativen. Hier wird zum Algen-Brioche ein getrüffeltes Serviettenknödel mit Kräuterseitling gereicht – alles vegan, nur merkt man das nicht gleich. Denn besonders Desserts wie Lavacake und Nougat-Ecken schmecken viel mehr nach Sünde als nach Enthaltung.

Vegane Gourmets

Solche hochwertige Kulinarik passe ausgezeichnet zum Yoga-Lifestyle, sagt Anja Follmer-Greif, die eine Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert hat. Auch deshalb sei Berlin die perfekte Location für einen Yoga-Trip, denn die Stadt

Service

Die Yoga-Trips: Vom 17.7. bis zum 22.9. veranstaltet Yoga Travel & Friends Berlin-Workshops: Vier Übernachtungen, inkl. Workshops und »All you can Yoga« in verschiedenen Partnerstudios. Ab 540 Euro. Der Yin-Yoga-Kurs mit Vanessa Wigzell findet am 24. und 25. 7. statt. www.yogatransel-friends.de

habe sich inzwischen zum Besuchermagnet für »Foodie-Touristen« entwickelt – also jene hippen Gourmets, die schon mal wegen eines perfekt zubereiteten Öko-Burgers extra anreisen.

Junge Entrepreneurs

Es ist die Sehnsucht nach Qualitätsprodukten mit transparentem Herstellungsprozess, die den Foodie-Trend beflügelt. Die Yogis dagegen haben schon immer Wert auf gesundes und gutes – im besten Sinne – Essen gelegt, denn das gehört für sie zum Training einfach dazu.

Und die jungen Hauptstadt-Entrepreneure bedienen diesen Trend perfekt. Das merken wir am nächsten Tag, als wir zwischen zwei Yoga-Klassen nach Berlin-Kreuzberg fahren – zu den beiden sympathischen Gründerinnen des Restaurants Culinary Misfits. Das kleine Öko-Unternehmen ist längst über die Grenzen Berlins hinaus bekannt. Erst vor ein paar Tagen seien holländische Touristen zu ihr in die Küche gekommen, in der Hand die Wegbeschreibung von der Webseite »Wir waren einer der Food-Stops auf ihrer Sehenswürdigkeiten-Liste«, sagt Besitzerin Lea Brumsack, Geschäftspartnerin Tanja Kra-

wowski nickt. Liebevoll streichelt sie über zwei knorrig ineinander verwachsene Karotten: »So ein Sonderling hätte im Supermarkt keine Chance«, sagt sie. Deshalb bleibt den Bauern bei solchen Gemüsemissbildungen nur eines: sie wegzuworfen – auch wenn sie genauso gut schmecken wie ihre wohlgerateneren Nachbarn. Diese Verschwendung wollten die beiden Designerinnen nicht mehr einfach so hinnehmen und eröffneten vor zweieinhalb Jahren ihr »Misfits«-Cateringunternehmen, bei dem nur Ausschussware verarbeitet wird. Im letzten Sommer kam mithilfe von Crowdfunding noch das eigene Café hinzu. Der Mittagstisch hier ist denkbar einfach – ein einziges warmes Gericht oder eine Brotzeit mit Rohkost stehen zur Wahl. Doch dafür kann der Kunde sich ganz genau informieren, woher denn nun die Pastinake oder der Kohlrabi kommt.

Frischer Fisch aus der Stadt

Weiter geht es auf unserer Kulinarik-Tour: Das Gelände der August-Sander-Schule in Berlin-Friedrichshain ist ebenfalls seit Kurzem eine Attraktion für Gourmets. Sie besuchen hier das Pilotprojekt der »Topfarmers« und kaufen Süßfrüchte wie Papayas und Kiwis – oder einen Afrikanischen Wels. Markus Haastert hält einen diese Fische gerade prüfend in die Höhe. Der Wels windet sich zuckend und zitternd. Vorsichtig lässt Haastert das Tier auf die Waage gleiten, notiert das Gewicht und nickt zufrieden. »So frischen Fisch gibt es sonst nirgendwo in Berlin«, prahlt er.

Das ist natürlich nicht das einzige Verkaufsargument des Start-up-Unternehmens Topfarmers.

Die Fischzucht ist außerdem Teil eines ausgeklügelten Aquaconic-Systems. Bei diesem Verfahren wird Fischzucht mit Gemüseanbau kombiniert – und zwar ohne Pestizide und Düngemittel. Das Pilotprojekt, an dem die August-Sander-Berufsschüler mitarbeiten, ist so erfolgreich, dass demnächst auf 2.000 Quadratmeter aufgestockt werden soll.

Über den Dächern

Noch verhandelt Haastert über ein neues Gelände und träumt davon, aufs Dach zu gehen. »Rooftop-Farming, das wäre auch ein sehr gutes Marketingvorteil, allein die Bilder würde viele Menschen zu uns locken«, sagt er. Denn besonders die Touristen kaufen eben nicht nur die frischen Produkte, sondern die Tour durch die Farm gleich dazu – am besten noch mit schickem Panoramablick über die Dächer von Berlin.

Die sind gerade im Sommer ein beliebter Treffpunkt. Doch bevor es für uns zu einem Abschlussdrink auf eine dieser Dachterrassen – nämlich in den »Klunkerkranch« auf das Parkdeck des Einkaufszentrums Neuköllns – geht, treffen wir noch einmal Yogalehrerin Vanessa, die zum Abschluss unsere Chakren analysiert. »Sie sind die Zentren subtiler Lebensenergie«, sagt sie und lässt uns an gelben, roten oder blauen Aryurveda-Ölen schnuppern, die das jeweilige Chakra symbolisieren. »Körperliche und seelische Verletzungen wirken sich auf das Gleichgewicht der Chakren aus«, warnt Vanessa. Doch wir sind uns sicher: Nach diesem Berlin-Wochenende sind unsere Chakren harmonisiert wie selten.



Die Stadt als Übungsraum: Yoga vor der Oberbaumbrücke an der Spree.

Foto: Viva-la-Photo/Lars Lucke (2)



Das vegane Restaurant Kopps Foto: Gärtner



Fruchtig-frisch: Granatapfel-Salat. Foto: Fotolia/Stephanie Frey



Im »Krieger« auf der Straße.