



KRETA, GRIECHENLAND YOGA-FLOW AUF DER INSEL

Anna Trökes lächelt uns sanft an. Ich lächle zurück. Die erste morgendliche Yogasitzung ist zu Ende, und ich fühle mich schon tief entspannt. Jetzt frühstücken und dann vielleicht im Liegestuhl relaxen? „Urlaub & Yoga mit Anna Trökes. Schwerpunkt Rücken, Nacken und Schultern“ heißt der Kurzurlaub, der in einem schicken 5-Sterne-Wellnesshotel an Kretas Nordostküste angeboten wird. Die Teilnehmer der kleinen Gruppe – die meisten sind Frauen mit anstrengenden Jobs, einige mit, andere ohne Kinder – suchen Luxus und Ruhe. Wollen aber auch aktiv sein. Uns wird eine Rundum-Versorgung für Körper und Seele geboten: Die Ausstattung ist luxuriös und geschmackvoll, Liegestühle mit Blick aufs Meer laden zum Lesen und Relaxen ein. Wer sich zurückziehen will, wird in Ruhe gelassen, wer Gesellschaft sucht, findet mühelos Anschluss. Ideal für Alleinreisende. Aber die Highlights des achttägigen Kurzurlaubs sind natürlich die Yogastunden, morgens und nachmittags, bei einer erfahrenen und charismatischen Lehrerin. Anna Trökes bietet neben klassischem Yoga viele Übungen gegen Schmerzen an, und ihr gelingt es, Könnern herauszufordern und Anfängerinnen behutsam mitzunehmen. Alles im Flow. Noch Wünsche? **CLAUDIA KIRSCH**

WOHNEN & ENTSPANNEN

Daios Cove Hotel & Spa. Vom Zimmer des Hotels (etwa 7 km von Agios Nikolaos) aus blickt man grandios auf die eigene Bucht! DZ/F ab 234 Euro (Tel. 00 30/284 10/626 00, www.daioscovecrete.com).

Das **Yoga-Erlebnis** kostet für eine Woche p. P. 1990 Euro, inkl. Frühstück und Abendessen, nächster Termin mit Anna Trökes 23.–30. Mai (weitere Yoga-Reisen weltweit über: Yoga Travel & Friends, Tel. 030/84 31 54 90, www.yogatravel-friends.de). ▶

Luxus: moderne Hotelarchitektur in malerischer Landschaft (oben) **Entspannung:** mit der bekannten Yogalehrerin Anna Trökes am Strand

