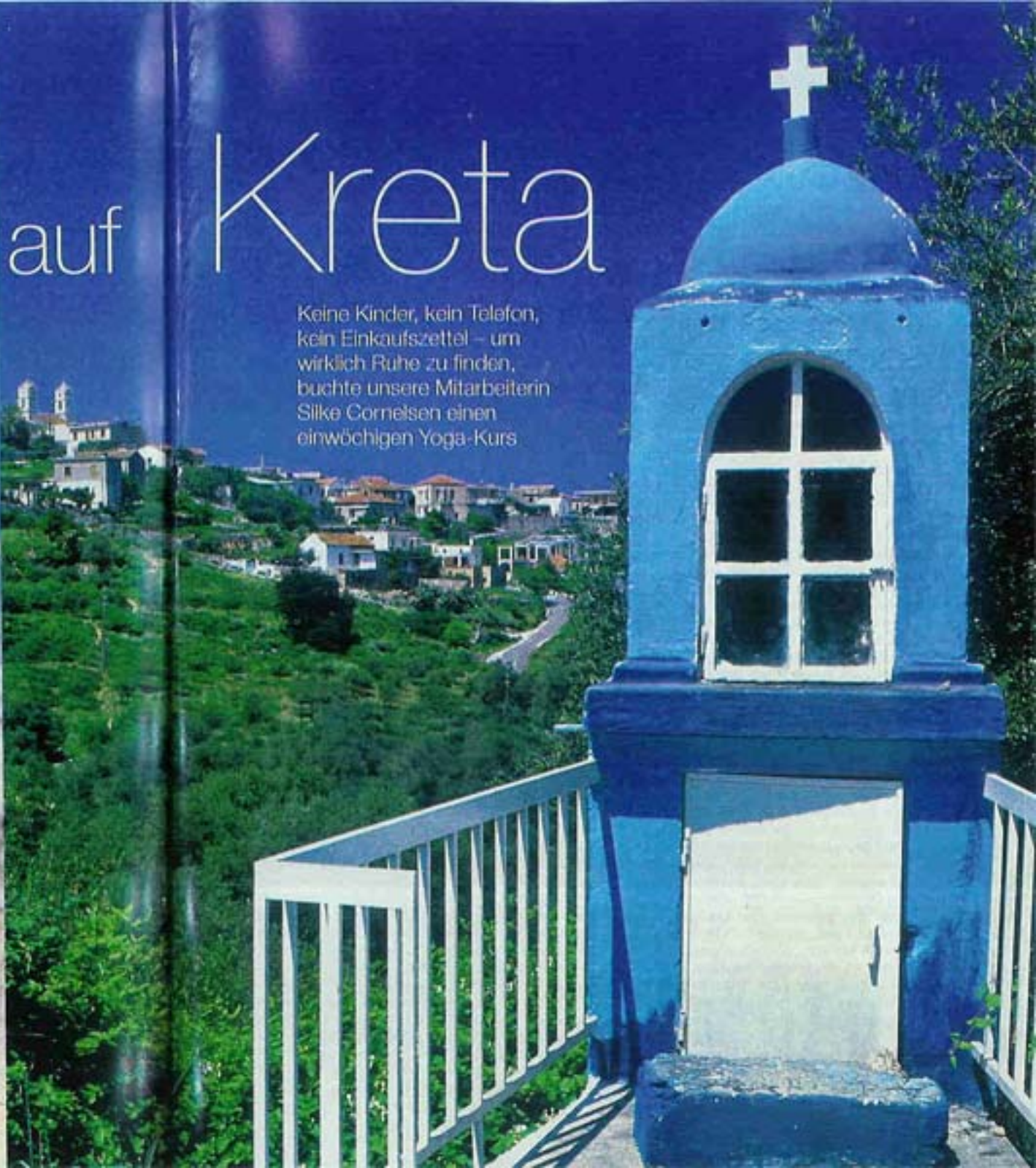
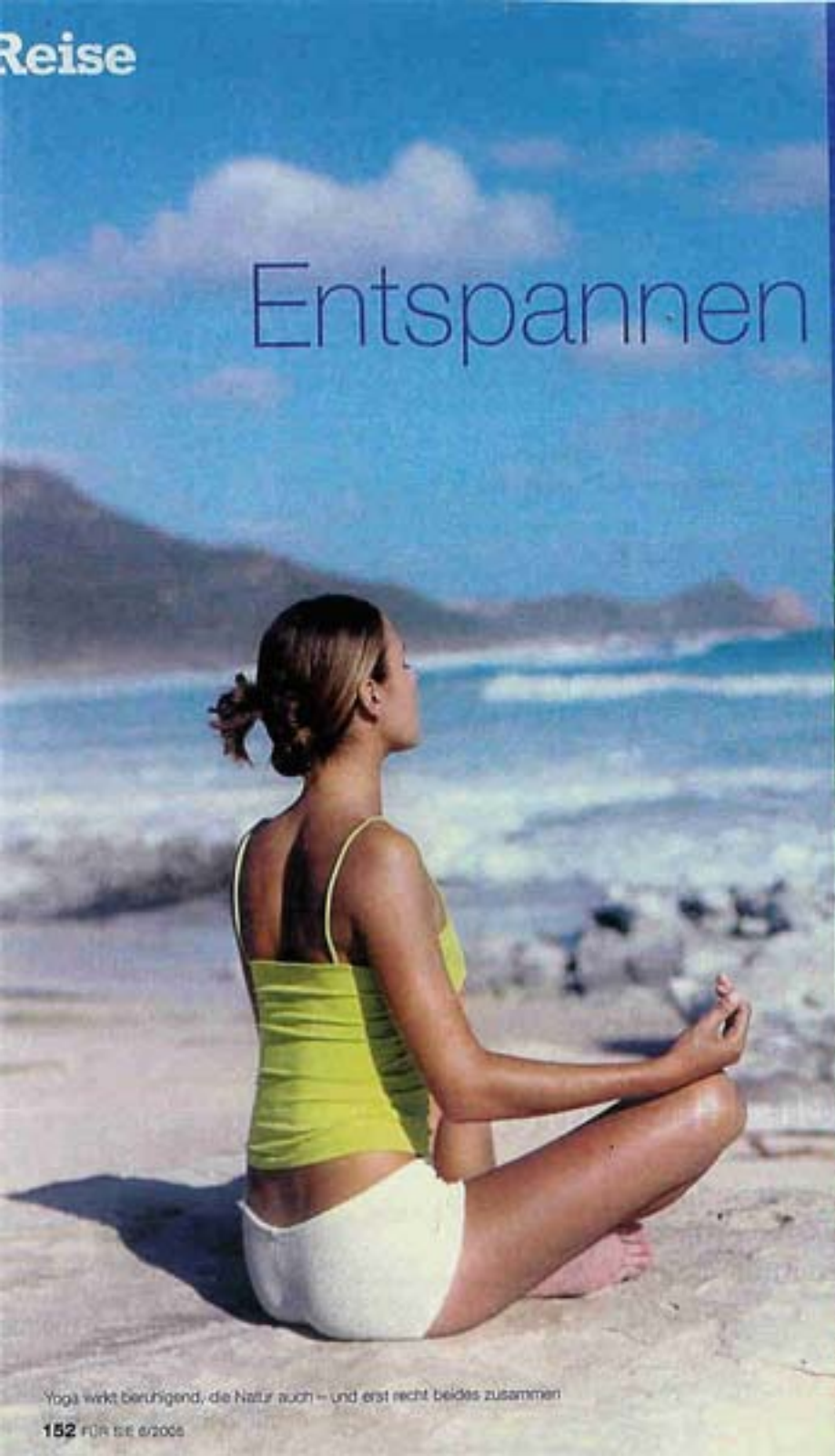


# Entspannen auf

# Kreta

Keine Kinder, kein Telefon,  
kein Einkaufszettel – um  
wirklich Ruhe zu finden,  
suchte unsere Mitarbeiterin  
Silke Cornelissen einen  
einwöchigen Yoga-Kurs





Die Leichtigkeit des Seins müssen manche erst lernen. Auf Kreta wird die Mühe mit einem Besuch im Strandlokal belohnt

Wir brechen aus dem täglichen Trott aus“ oder „Atemholen vom Stress“ – kichernd lesen sich meine Kinder gegenseitig das Yoga-Programm vor. So, als sei das ein Witz und für mich im Leben nicht vorgesehen. Mir egal – ich möchte auch mal so gut gelaunt von innen strahlen wie die Leute, die ich jeden Tag aus dem Münchner Jivamukti-Center kommen sehe. Im Job-Familien-Hamsterrad bleibt dafür keine Zeit, also muss ich mal richtig raus. Darum habe ich eine Woche „Yoga Retreat“ auf Kreta gebucht – Rückzug von der täglichen Tretmühle, um Körper und Kopf eine Pause zu gönnen und neue Kraft zu tanken.

Das wollen die rund 30 Yoga-Mitschüler, die mit mir in Iráklion die Leihwagen entern, auch. Ich schätze sie zwischen Mitte zwanzig und Mitte vierzig, sie tragen teure Hippie-Kleidung und sehen jetzt schon aus, als kämen sie gerade aus den Ferien. Vielleicht sind es ja erfahrene Jivamukti-Hasen? Diese Yoga-Variante stammt aus New York, viele Prominente schwören schon drauf. „Es darf getanzt und gelacht werden, man bekommt gute Laune und findet irgendwann die Einheit mit Gott“, erklärt Tina, eine der vier Frauen, mit denen ich den kleinen Bungalow samt Mini-Pool in Stavroménos teile, einem Dorf östlich der beliebten Hafenstadt Réthimnon. Das klingt zwar alles nach Alexis-Sorbas-Romantik, sieht aber unspektakulär aus. Umso stärker beeindruckt mich die kurze Fahrt zur „Yoga-shala“, unserem Übungszentrum: Auf sandigen Wegen geht es über ein paar Hügel, es duftet nach Meer, nach Sonne, nach würzigen Kräutern. Schließlich parken wir vor einem silbrig-grün schimmernden Olivenhain, in dem die Hütte aus Bambusmatten mit festem Boden steht.

Habe ich je so lange mit gekreuzten Beinen stillgesessen? 30 Minuten dauert die Anfangsmeditation. „Lasst eure Gedanken fließen und versucht, sie nicht zu bewerten“, hatte uns Patrick, der attraktive blonde Yoga-Lehrer, aufgefordert. Leicht gesagt, schwer getan. Was wohl meine Familie ohne mich macht? Wo gehen wir heute Abend essen?

Ich muss noch zur Bank ... Je stärker ich mich bemühe abzuschalten, desto mehr geht mir durch den Kopf. Ob meine Mitschüler das besser können? Ich spähe durch die halbgeschlossenen Augen. Viele scheinen komplett versunken, aber ein paar andere rutschen auch unruhig hin und her. Na bitte, das beruhigt mich.

Jetzt kommt der sportliche Teil: zwei Stunden Asanas, dynamische Yoga-Übungen. Musik von Van Morrison, Coldplay, Beatles, wir dehnen uns, strecken einzelne Gliedmaßen, rollen Wirbel auf und ab, schieben das Becken vor. Wichtig ist die Atmung: Jeder zieht laut die Luft ein und stößt sie wieder aus. Bald füllt ein gleichmäßiges Rauschen den Raum. Meine Knie schmerzen vom Lotussitz. Die Kommandos kommen zügig. Ständig falle ich aus dem Rhythmus. Irgendwann bin ich schweißgebadet und ziemlich fertig. Anstrengend, Entspannung zu trainieren!

Man kann ja nicht nur lernen. Auch Sonnen- und Meerbaden gehören zu einer gelungenen Woche auf der größten Insel Griechenlands. „Sigá, sigá“, antworten die Kreter auf die Frage nach ihrem Lebensmotto: „Langsam, langsam.“ Passt gut zu unserem Yoga-Programm, finde ich. Nach den Übungsstunden genießen wir den Strand in der Nähe von Stavroménos oder bei Spilies. Oder wir fahren mit unseren Leihwagen durch die schroffen Berge des Kédros-Gebirges zur Südküste, bekannt für ihre schönen Strände. An den Hängen kleben winzige weiße Dörfer. Schafherden stehen plötzlich wie angewurzelt auf der Straße herum, und in jeder Kurve duftet es nach Lavendel, nach Honig, nach Natur. Mein Lieblingsstrand ist der von Triopétra an der Südküste. Noch schöner als auf den Postern griechischer Restaurants in München: Drei Felsen ragen aus dem türkisblauen Meer, mehrere hundert Meter Sand- und Kieselstrand säumen die halbrunde Bucht, und der Bauernsalat schmeckt viel besser als daheim.



## Infos & Tipps

■ **Pauschal:** 1 Woche Übernachtung 819 Euro pro Person inkl. Flug und Mietwagen. Verpflegung ca. 20 Euro pro Tag. Termin: 1.–8. Mai ab Frankfurt, München. Morgens Meditation und 2 1/2 Stunden Yoga, an drei Abenden der Woche jeweils 1 1/2 Stunden Yoga. Weitere Termine: z. B. 24. Juni – 2. Juli ab Frankfurt, München (799 Euro/Person), 14.–21. August ab München, Frankfurt, Hamburg (919 Euro/Person, Preisänderungen vorbehalten). Infos: Kreta Reisen, München, [www.kreta-reisen.de](http://www.kreta-reisen.de), [www.jivamuktivoga.de](http://www.jivamuktivoga.de), [www.yogaloft.de](http://www.yogaloft.de).

■ **Weitere Yoga-Reisen:**  
**Korfu** 1 Woche Ü/HP 770 Euro inkl. Flug im „Ouranos-Club“, 10.–17. 9., Trans Inside Travel, Tel. 0 80 71/27 81, [www.tit-travel.de](http://www.tit-travel.de).  
**Andalusien** 1 Woche Ü/VP 690 Euro in der „Casa el Morisco“, Flug ab 39 Euro, 10.–17. 4., 17.–24. 4., Trans Inside Travel (s. o.).  
**Provence Vert** 1 Woche Ü/VP 790 Euro, eigene Anreise, z. B. 14.–21. 5., Neue Wege, Tel. 0 22 55/9 59 10, [www.neuewege.com](http://www.neuewege.com).

■ **Reiselektüre: „Kreta“** von Eberhard Fohrer. Das Handbuch für Individualtouristen, viele Wandertipps. Praktisch: Karte zum Rausnehmen. Michael Müller Verlag, 792 Seiten, 24,90 Euro. „Gebrauchsanweisung für Griechenland“ von Martin Pristl. Sehr originelle Einführung für alle Griechenlandurlauber! Räumt mit vielen Touri-Klischees auf. Piper, 187 Seiten, 12,90 Euro.

Immer schön abwechselnd: ursprüngliche Natur und Gruppendynamik im Yoga-Kurs

An einem anderen Tag besuche ich mit den Frauen aus dem Bungalow das 500 Meter hoch gelegene Kloster Arkadi südöstlich von Réthimnon: Wie eine geheimnisvolle Festung thront es inmitten einsamer Bergrücken. In den Tälern leuchten Pinien und Zypressen, wachsen mächtige Eichen in den Himmel. Petros, der griechische Reiseveranstalter und ebenfalls Yoga-Lehrer, schlägt einen Ausflug zur Prasanó-Schlucht vor: Gute vier Stunden braucht man, um das dunkelgrüne Flusstal unter schattigen Platanen zu durchwandern. „Wahnsinn, das ist Meditation pur“, schwärmen meine Yoga-Freunde, die den Trip schon mal gemacht haben.

Dankend lehne ich ab, weil ich lieber auf meiner Matte in der „Yogashala“ von Stravroménos zur inneren Ruhe kommen möchte. Zumal ich echte Yoga-Fortschritte mache: Ich liege auf dem Boden, fühle die warmen Sonnenstrahlen, die durch die Bambuswände fallen, meine Haut streicheln. Die Grillen zirpen, und ich spüre mein Herz in Teilen meines Körpers klopfen, deren Existenz ich bislang nie zur Kenntnis genommen habe. Ich bin ganz ruhig, und plötzlich wünsche ich, die sonst eher Reservierte, ich könnte die ganze Welt umarmen.

Es heißt, dass Yoga aus der Beobachtung der Natur entwickelt wurde. Yogis ahmen in ihren Asanas beispielsweise die Körperhaltungen von Schlangen, Vögeln und Raubtieren nach oder Naturformen wie Bäume, Blumen und Flüsse. Mir gefällt vor allem, dass man diese Asanas überall machen kann. Wir verrenken uns nicht nur in unserer schattigen Bambushütte, sondern trainieren auch auf den flachen Felsplatten am Strand Kopfstand, recken im Sand unser Becken in die Höhe, verharren ausdauernd in der Brückstellung oder verknoten unter Eukalyptusbäumen konzentriert unsere Beine. Ich spüre, wie ich mit der Zeit ruhiger atme und Energie meinen Körper durchströmt. Die Verspannungen im Nacken verschwinden, ich fühle mich gelenkiger, und – ein toller Nebeneffekt – sogar die Sinne werden geschärft: Der Schafskäse duftet noch würziger, der Himmel scheint noch blauer, meine Haut reagiert auf kleinste Berührungen, und ich höre den Wind leise durch die Bäume tanzen.

Dieses Gefühl möchte ich mit nach Hause nehmen. Und falls meine Familie noch mal kichert, weil ich „Atem holen will vom täglichen Stress“, gehe ich eben in ein anderes Zimmer, lege mich hin, hole tief Luft – und sehe meinen Gedanken beim Fließen zu, Sigá, sigá – langsam, langsam.

