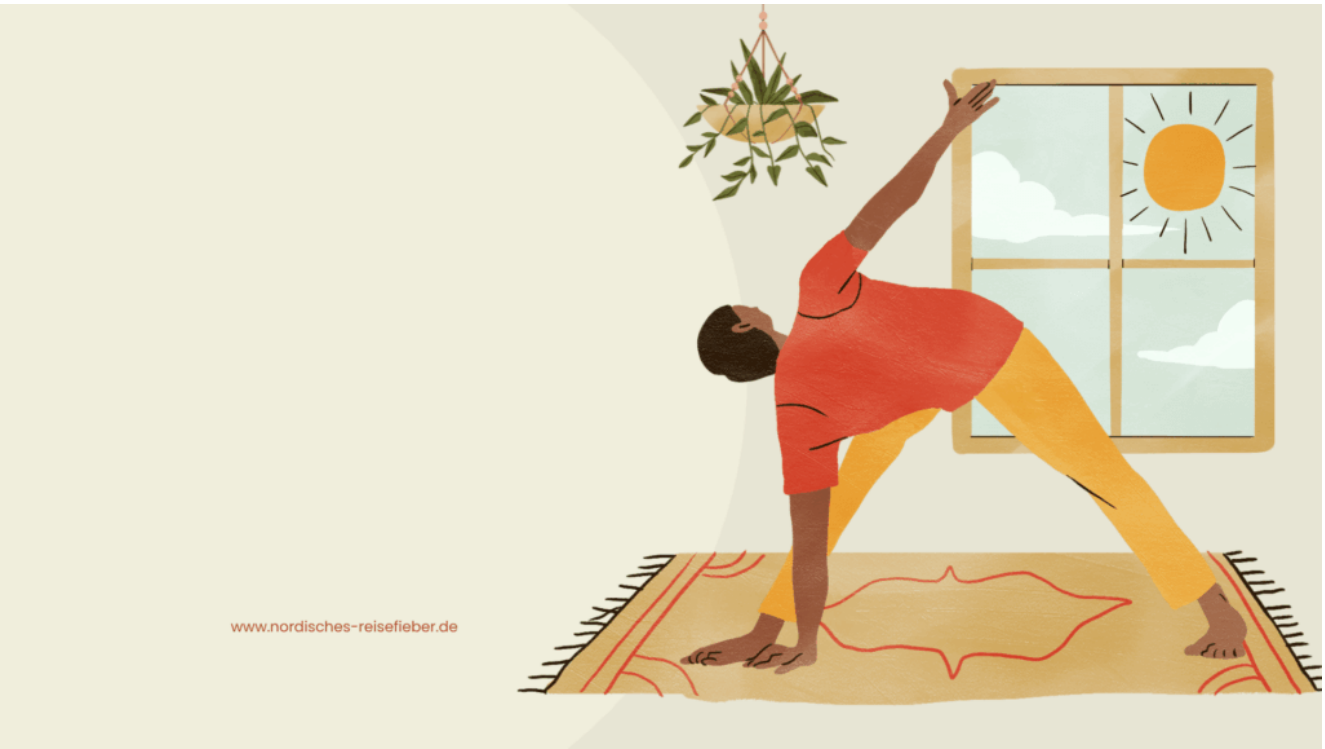
3 GRÜNDE FÜR YOGA IM URLAUB



Yoga im Urlaub- zwei schöne Dinge auf einen Streich. Der Urlaub ist die schönste Zeit im Jahr. Du fieberst das ganze Jahr daraufhin und willst ihn richtig genießen. Doch das bedeutet nicht nur faulenzen, essen und schlafen. Klar, die freien Tage sollen der Erholung und Regeneration vom stressigen Berufsalltag dienen. Jedoch ist ein Aktiv-Urlaub eine gute Möglichkeit sich zu regenerieren. Neben wandern, biken oder schwimmen ist auch **Yoga** eine tolle Möglichkeit zu Relaxen.

Die drei Gründe für Yoga im Urlaub sind:

- körperliche Arbeit- Asanas- Stärkung des Körpers
- Meditation- Entlastung der Seele
- mehr Sauerstoff- Atemübungen

Yoga im Urlaub

Du benötigst nicht viel, um dich mit Yoga in den Ferien zu regenerieren. Enganliegende Kleidung, die dir Bewegungsfreiheit gibt, ein Badetuch, ein Teppich und los gehts. Natürlich kannst du auch **Yogakurse** von den Tourismusbüros oder den Hotels besuchen. Ein besonderes Highlight ist **Yoga am Meer** oder am Strand, dass immer mehr angeboten wird. Du kannst das aber auch alleine für dich üben.

Für deine Asanas kannst du dir gute Bücher in den Koffer packen oder online einen Yogakurs anschauen. Es gibt auch viele kostenlose Apps, die dir die passenden Yoga-Stellungen zeigen.

einige Beispiele für Yoga Apps:

Daily Yoga, Simply Yoga, iYoga oder Yoga Vidya

Meine Yogabücher sind unter anderem

Geheime Künste Yoga- ein kleines Taschenbuch, also ideal für Reisen oder Yoga für Seele, Gesit und Körper von Gertrud Hirschi.

Tipp: in einigen Bundesländern kannst du Bildungsurlaub

beantragen und einen Yogakurs machen! Fünf Tage pro Jahr sind möglich, aber auch zehn Urlaubstage, wenn du zwei Jahre Anspruch zusammen legst.

Welchen Yogastil im Urlaub?

Yoga ist eines der **sechs Systme der indischen Philosopie**. Über die Jahrhunderte entwickelten sich die **Sutren**, Merk- und Lehrsprüche der Hindus. Die verschiedenen Yogawege haben ein gemeinsames Ziel: die Vereinigung der individuellen Seele mit der Allseele, dem höchsten Selbst oder Gott.

Yoga teilt sich in **Körper- und Atemübungen** und Meditation auf. Die Asanas sind die Körperübungen und Pranyama sind die Atemübungen.

Je nachdem wie du dich im Urlaub fühlst kannst du deinen **gewohnten Yogastil** ausüben oder mal etwa Neues ausprobieren. Du bist völlig ausgepowert, die letzten Arbeitstage waren furchtbar stressig, dann solltest du entschleunigen und die **Asanas** machen, die du bereits gut kennst. So verhindertst du eine weitere Überforderung und erholst dich vom Stress.

Du bist energiegeladen und brauchst Herausforderungen- dann probiere doch einen neuen Yogastil. Es gibt die unterschiedlichsten Ausrichtungen:

- klassich- Hatha Yoga
- alternativ- Iyengar Yoga
- herausfordernd- Hot oder Bigram-Yoga
- schnell- Kundalini Yoga

Beim **Hatha Yoga** werden die klassischen Asanas geübt. Die jahrtausende alte Lehre von Swatmarama sorgt für die Kräftigung des Körpers, Erhalt der Beweglichkeit und Besinnung auf die innere Ausgeglichenheit.

Beim **Iyengar Yoga** arbeitest du mit Hilfsmitteln. Die Form geht auf den Begründer B.K.S. Iyengar zurück. Iyengar Yoga ist vor allem ideal, wenn du noch nicht so dehnbar und gelenkig bist oder wenn du durch eine Krankheit eingeschränkt bist. Die Hilfsmittel sind unter anderem Gurte, Klötzchen, Kissen, dicke Decken, Stühle oder Hocker. Mit den Hilfsmitteln unterstützt du dich, um langsam die Beweglichkeit zu steigern und in die vollendete Form zu gelangen eine Übung perfekt auszuführen.

Beim **Hot-Yoga** wird dir sprichwörtlich eingeheizt. Geübt wird in sehr warmen Räumen, dass ist gut für die Muskeln und Bänder.

Das könnte dich auch interessieren: Wandern auf der Bealp

Yoga im Urlaub

Welche Urlaubsregion ist geeignet für dein Yoga? Ich würde sagen jede Destination eigent sich. Beim **Städtetrip** kannst du im Hotelzimmer über, im Hotel vielleicht einen Kurs besuchen oder es wird in der Stadt etwas angeboten.

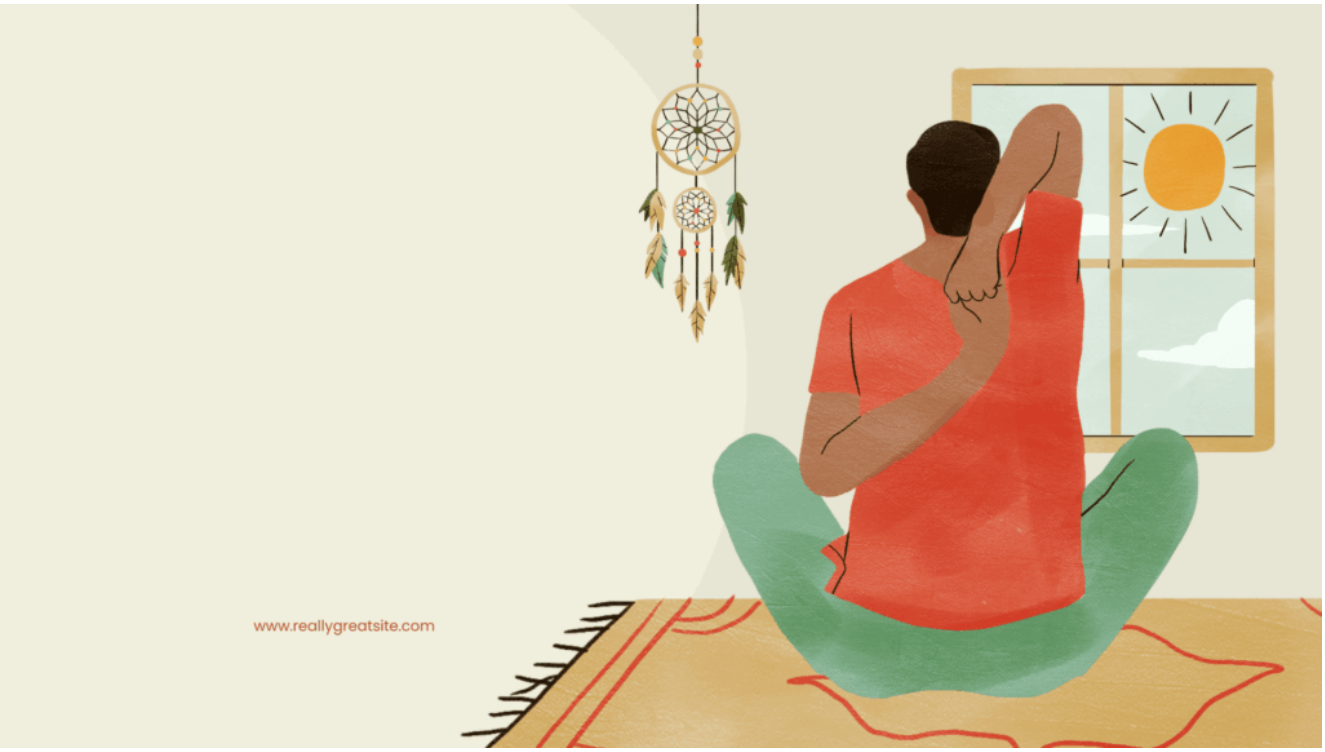
Ein **Strandurlaub** bietet dir tolle Möglichkeiten für Yoga. An der Wasserkante am Meer oder im feinen Sand am Strand bieten dir optimale Bedingungen für deine Asanas. Mit einer Yogamatte oder einem Badetuch sorgst du für einen besseren Stand. Die frische Luft, die Meeresbrise sorgen zusätzlich für mehr guten Sauerstoff. Die Aerosole an der Wasserkante sind prima für die Lunge.

Urlaub in den Bergen– ideal um auf einer Bergwiese Asanas zu üben. Die reine Bergluft sorgt für eine optimale Sauerstoffzufuhr. Nach einer anstrengenden Bergtour oder anstrengendem Bergwandern hilft dir Yoga zu relaxen und die angestrengten Muskeln und Sehnen ausreichend zu dehnen.

Eine spezielle Form ist auch **Yoga im Kloster**. In der Stille eines Abteis erfolgt die Besinnung leichter, weil nichts ablenkt und du dich voll und ganz auf dich konzentrieren kannst. Ich war mal in Oberbayern im Kloster Benediktbeuren,

das war eine tolle Erfahrung. Übernachtung im spartanischen Schlafzimmer, kein Fernsehen oder sonstige Ablenkung abends. Vor dem Frühstück erste Yogastunde. Nach dem Frühstück wandern gehen, abends wieder Yoga und gemeinsames Abendessen. Die Verpflegung war einfach, aber gut. Viel eigenes Gemüse, selbstgemachtes Brot und Kuchen, Marmelade und Honig- sehr lecker. Besonders schön war nachmittags Kaffee im Klostergarten unter Obstbäumen sitzend.

Fazit



Yoga im Urlaub ist perfekt für alle, die sich gerne auch im Urlaub fit halten wollen. Mit Asanas stärkst du deinen Körper, sorgst für ausreichende Dehnung der beanspruchten Muskulatur. Mit den Atemübungen gelangt mehr Sauerstoff in jede deiner Zellen und die Meditatiosnübungen sorgen für innere Harmonie. es gibt dir ein gutes Gefühl in einer schönen Destination etwas für Körper und Geist getan zu haben. Das ist Etnspannung für alle Sinne.

Es müssen nicht immer die neuesten Trendsportarten sein, um in den Ferien aktiv zu sein. Traditionelle, jahrhunderte alte Philosophien haben sich bewährt und sind weltweit verbreitet

und bekannt.