

Yoga im Urlaub

EINFACH MAL RUNTERKOMMEN ...



Autorin Claudia Berlinger im Yoga-Urlaub mit ihrer Tochter.

Als ich noch kinderlos war, zog es mich jeden Winter nach Indien in den Ashram. Ich genoss den asketischen Lebensstil, Aufstehen um 5.30 Uhr in der Frühe und erst einmal eine Stunde meditieren, heilige Mantras rezitieren ... Das geht freilich mit Kindern nicht. Die brauchen eindeutig etwas mehr Action und Schlaf.

Glücklicherweise haben verschiedene Yoga-Reiseanbieter die Bedürfnisse von Eltern erkannt und bieten Yogawochenenden und sogar mehrwöchige Yogareisen in alle Länder der Welt, bei denen sowohl Eltern als auch Kinder auf ihre Kosten kommen. Je nach Alter finden die Aktivitäten gemeinsam statt oder die Kleinen gehen in die Kinderbetreuung, während die Eltern sich in der Sonne verbiegen.

Alles, was der Strand bietet.

Wir sind in diesem Jahr auf den Kanaren zu Gast, genauer gesagt in einem Familienhotel an einem der kinderfreundlichsten Strände auf Lanzarote, der Costa Teguisse. Feiner Sandstrand und sanft rauschende Wellen laden große wie kleine Urlauber zu ausgedehnten Strandbesuchen ein. Hier finden sich Muscheln, Teile von Palmwedeln und alle paar Meter faszinierende Skulpturen, für die ein deutscher Auswanderer in meditativer Ruhe große Lavasteine auf kleinen aufgeschichtet hat, die trotz starker Winde ihr Gleichgewicht halten.

Örtliche Yogaschulen laden bereits morgens um acht Uhr zur Morgenmeditation ein. Eltern können sich hier mit der Aufsicht der Kinder abwechseln. Oder sie gehen um elf Uhr alle gemeinsam zum Familienyoga, das in jedem Winter vom H10 Lanzarote Gardens Hotel angeboten wird. Die rosa Yogamatten liegen hier schon bereit und die Yogalehrerin wartet mit ihrer fünfjährigen Assistentin neben der Bühne. An sechs Tagen in der Woche hat das Hotel im Wechsel Yoga und Familienyoga am Strand im Angebot.

Yoga am Strand ist schön. Die Übungen finde ich einfach super. Ich möchte das gern immer machen. Bei meiner Lieblingsübung stehe ich auf Mamas Rücken und sie im Wasser. Dann öffnen wir beide unsere Arme ganz weit.

” Norea, 5, Köln



Fit und entspannt auf den Kanaren.

YOGA-REISEANBIETER

Der gemeinnützige Verein Yoga Vidya e.V. bietet Yogareisen für Familien mit Yoga für Kinder ab 3 Jahren. Alternativ kann Kinderbetreuung gebucht werden.

www.yoga-vidya.de

For Family Reisen bietet ein umfangreiches Familienreisen-Programm, auch für Single-Eltern und für Eltern von Kleinkindern bis Jugendlichen an.

Tel. 0221 - 17 73 09 00, www.familien-reisen.com

In Sülz findet ihr das Reisebüro KinderReiseWelt für Eltern mit Kindern, die ihr Augenmerk auf Yoga und gute Kinderbetreuung richten.

Tel. 0221 - 942 21 50, www.kinderreisewelt.de

Erleben mit allen Sinnen.

Wortreich erklärt die kleine Assistentin den Kindern, was wir heute erleben werden. Wir bilden einen Kreis und stimmen uns mit dem schönen Lied „Shima Shima“ - das bedeutet Liebe, Liebe - auf unsere gemeinsame Erfahrung ein. Jeder darf der Gruppe mitteilen, wofür er am heutigen Tag am dankbarsten ist. Dann gehen wir gemeinsam schweigend zum Strand, ziehen unsere Schuhe aus und spüren, wie sich der Sand an unseren Fußsohlen anfühlt. Wir schmecken die salzige Meeresluft auf der Zunge und lauschen dem rhythmischen Spiel der Wellen. Wir sind am Meer. Die Sonne scheint und keine Wolke bedeckt den Blick in die Ferne.

Der Unterricht beginnt dynamisch mit Sonnengrüßen auf Englisch und auf Deutsch. Die Baumpose wird hier zur Palme und die Atemübungen rauschen wie die Wellen des Meeres. Wir ahmen heimische Tiere wie Katze, Hund und Salamander nach. Es darf auch

galoppiert und getrabt werden, bis die Kinder schließlich auf die gegrätschten Beine der Eltern springen und wir einander bei den Händen fassend ein gemeinsames Dreieck bilden. Bei der Fliegerpose schweben die Hüften der Kinder auf den Füßen der Eltern. Das ist ein Gekreische voller Spannung und Freude, Freiheit, Vertrauen und Glück.

Gute Stimmung und viel Spaß.

Klar, dass die Eltern anschließend eine ausgedehnte Rückenmassage verdient haben. Ein Mädchen legt sich in Ermangelung von Kraftreserven einfach auf den Rücken der Mama. Das scheint sehr angenehm zu sein, denn die Mutter wirkt absolut tiefenentspannt. Zum Abschluss bilden wir einen Massagelindwurm und jeder, der hinten sitzt, darf nach einer Minute nach vorne an die erste Stelle rücken. Die Stimmung ist ausgelassen und ich fühle mich herrlich und in Verbindung mit meiner Tochter und der Welt. Auch mein Mädchen spürt die Magie zwischen uns, die im Alltag so schnell verloren gehen kann. Dankbar für dieses berührende Erlebnis bleiben wir gleich am Strand. Freude, Weite, Stille, Raum für eigene Bilder - das ist Yoga im Urlaub.

Claudia Berlinger, 2018

„Ich bin Sängerin und mein Sohn ist noch kein Jahr alt. In den letzten Monaten konnte ich nicht mehr richtig atmen. Jetzt kann ich wieder tief Luft holen. Das ist herrlich.“

Shivain, 36, Irland

SERVICE REISEN

Berlitz Sprachferien und Sprachreisen
Tel. 0561 - 288 62 46
www.berlitz.de

Carl Duisberg Centren
Englischcamps,
Schülersprachreisen
Tel. 0221 - 16 26-289
www.cdc.de

Djoser Reisen
Kaiser-Wilhelm-Ring 20,
50672 Köln
Tel. 0221 - 92 01 58-0
www.djoserfamily.de

Erlebe Familienreisen
Tel. 02151 - 388 01 71
www.erlebe-familienreisen.de

Euroaktiv Familienurlaub
Natur, Abenteuer
und Freiheit erleben
Tel. 0800 - 58 89 718
www.euroaktiv.at

Familien-Ferien-Trägerwerk
Tel. 02193 - 50 60-0
www.fft.wd

Familotel
Urlaub im Familienhotel
Tel. 08075 - 914 90
www.familotel.com

fam!tastisch reisen
mobile Urlaubsberatung
für Familienreisen
Tel. 02235 - 465 54 93
www.famtastisch-reisen.de

Freizeitpark Efteling
mit Übernachtungsmöglichkeiten im Park
Europalaan 1
NL-5171 KW Kaatsheuvel
Tel +31 416 - 537 777
www.efteling.com

Globetrotter
Reiseausstatter
und Reisevorträge
Richmodstr.10
50667 Köln
www.globetrotter.de

IFBE
Klassenfahrten
und Familienabenteuer
Tel. 0221 - 96 81 94 90
www.team-joker.eu

Jugendherbergen im Rheinland
Urlaube und Kurzreisen für Kinder und Familien
DJH-Service-Center
Düsseldorfer Str. 1a,
40545 Düsseldorf
Tel. 0211 - 30 26 30 26
www.djh-rheinland.de

KinderReiseWelt
Reisebüro für Familienreisen
Münstereifeler Str. 15
50937 Köln
Tel. 0221 - 94 22-150
www.kinderreisewelt.de

Reiterhof Fanny
Niederheiden
53804 Much
Tel. 02245 - 26 97
www.fannyhof.de

Rucksack Reisen
Eltern-Kind-Reisen
Tel. 0251 - 871 88-0
www.rucksack-reisen.de

Sporthotel & Resort Grafenwald
Im Grafenwald 1
54550 Daun
Tel. 06592 - 713-0
www.sporthotel-grafenwald.de

Urlaub auf dem Bauernhof in Schleswig-Holstein
Katalog unter
Tel. 04331 - 945 35 82 oder
sh@landsichten.de

