

Unterwegs

Panorama-
Meditation: Beim
Ausblick aufs
Ionische Meer
kommen die
Gedanken gern
zur Ruhe



Mein (blaues) Yoga- Wunder

Gehetzt, gestresst, gerädert: DONNA-Autorin Katrin Parmentier zog die Notbremse, buchte eine Entspannungs-Woche an der griechischen Westküste – und kam beseelt zurück

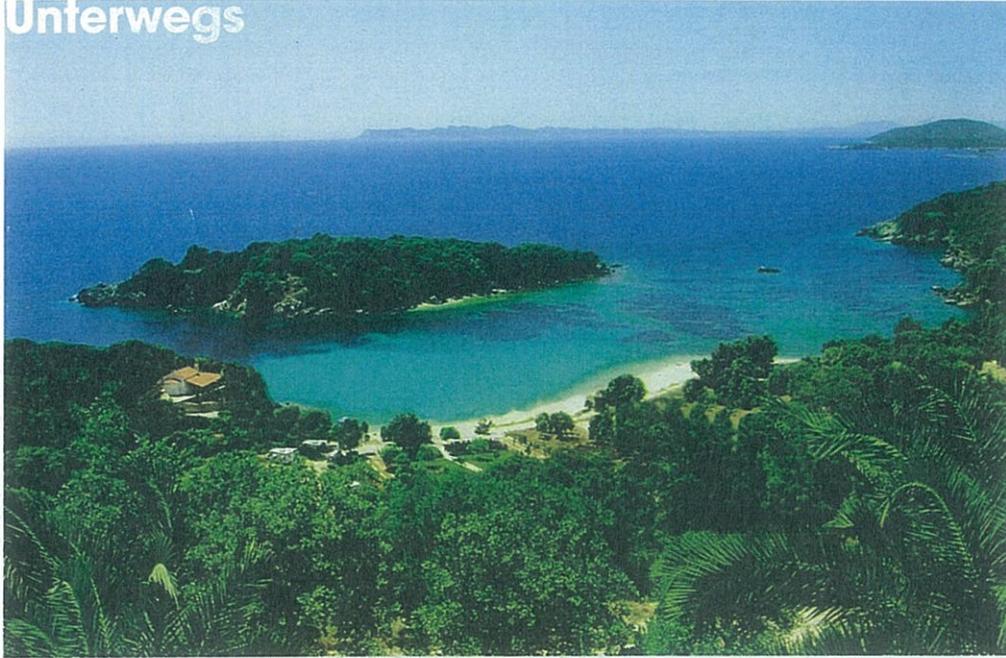
D

och, ich hatte es probiert. Zumindest theoretisch. Habe Freundinnen zum Yoga gebracht und abgeholt, mich am Eingang über Modekollektionen, Buddha-Figürchen, Duftöle zum Kauf gewundert und mir immer wieder geschworen: „Ja doch, ich versuche das auch mal. Irgendwann.“ Und blickte den straffen, pferdeschwanzbaumelnden Frauenkörpern nach, die sogar im Stehen noch zu federn und zu wippen schienen. Im Gegensatz zu mir, hüftgoldbeladen und halsstarrig. Mein Mantra: später. Aber: Später kommt manchmal eher, als

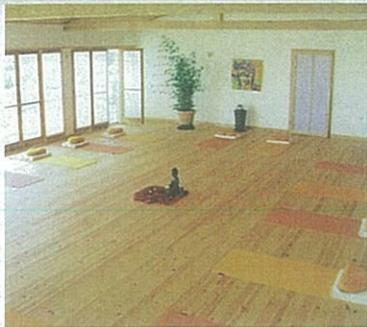
Krise meines Lebens. Das neue Jahr hatte so schaurig angefangen, wie das alte geendet hatte: Mein Kontostand kullerte abwärts, ich verlor Aufträge, Dispos, Freunde und traute mich irgendwann kaum mehr, mein schrillendes Telefon abzunehmen. Es war sowieso immer Frau Bernheim vom Finanzamt oder eine drohende Chefstimme dran. Innerlich beinahe so verkastet wie ein abgepacktes Waldstück steuerte ich auf die große Leere zu: akute Burn-out-Gefahr!

„Du musst dich entspannen, etwas für dich tun“, mahnten Bekannte,

Unterwegs



Rückzugsort: Vom „Ilios Center“ hat man eine fantastische Sicht auf Strand und Inseln (oben). Zweimal täglich wird im lichten Yogaraum geübt (rechts)



14 Millionen Einträge lieferte, verließ ich mich auf den Tipp meiner Freundin Britta: eine Urlaubsreise in die Tiefenentspannung in einem griechischen Geheimtipp-Resort. Sie hatte hier vor einem Jahr Urlaub gemacht und war noch immer beseelt. Eine Woche kann man sich im „Ilios Center“ zwanglos durch die verschiedenen Spielarten der inneren Ruhe testen: Tai-Chi, Qigong, Meditation, Tanz, Massage... Obendrauf sollte ein Yogakurs die letzten Verspannungen lösen.

ASANAS MIT MEERBLICK

Aber kann eine wie ich, ohne Praxiserfahrung, zu diesen Yogis fahren? Und mitmachen? Und dabei auch noch entspannen? Mit Fragen im Bauch und Misstrauen im Blick kam ich spätabends im „Ilios“ an: 36 strahlend weiße Terrassenappar-

tements, 30 Gäste und viel Grün, gelegen zwischen dem Fährhafen von Igoumenitsa und dem charmanten Städtchen Perdika an der griechischen Westküste. Auf der riesigen Terrasse mit Blick auf dunkle Wellen nahm ich den Willkommenssalat zu mir (was, kein Dessert?) und fiel ins Bett. Meine letzten Gedanken galten: meinem eingebildeten Magengeschwür, einer Tafel Milka und – Frau Bernheim.

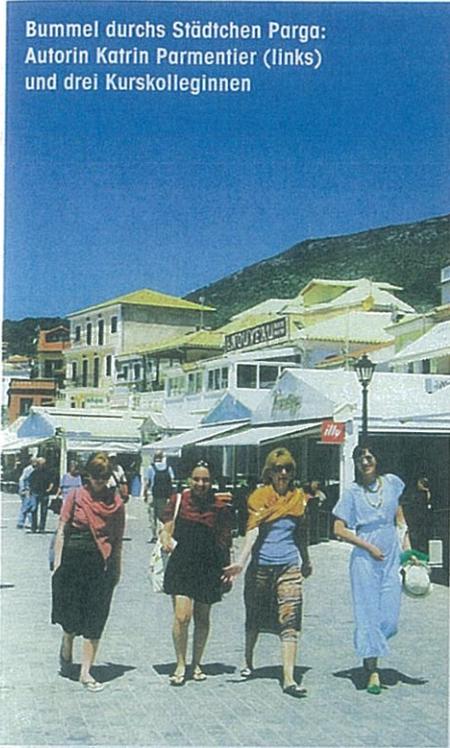
Am Morgen aber konnte ich nicht anders: Ich musste lächeln. Das „Ilios“ entpuppte sich im Tageslicht als Paradies aus violetten Bougainvillea-Blüten, Lavendel, Sonnenschirmen, Liegen, Pool, einem Malatelier und einer sonnengefluteten Yogahalle mit Küstenblick. Ringsherum nur Meer, kleine Inseln, Pinien und Olivenhaine. Der Strand, einen Kirschkernspucker entfernt, besteht aus einsamen Buchten, von denen die allereinsamste „secret beach“ heißt und zum Nacktbaden einlädt. Ein Garten Eden? Sowieso. Hier hätte die Schlange Adam und Eva höchstens zu Lotussitz und Sonnengruß verführt, und alles wäre in Butter gewesen. Trotzdem: Nur faulenzten war nicht geplant, und noch vor dem Früh-

stück renkte sich um halb acht Uhr morgens täglich die Yogagruppe ein. Am Montag also mein erster Kontakt mit dem „Schickimicki-Trend“, und der war – mmh, angenehm. Weder wurde ich in einen Kopfstand gezwungen noch der Raum auf 40 Grad hochgeheizt.

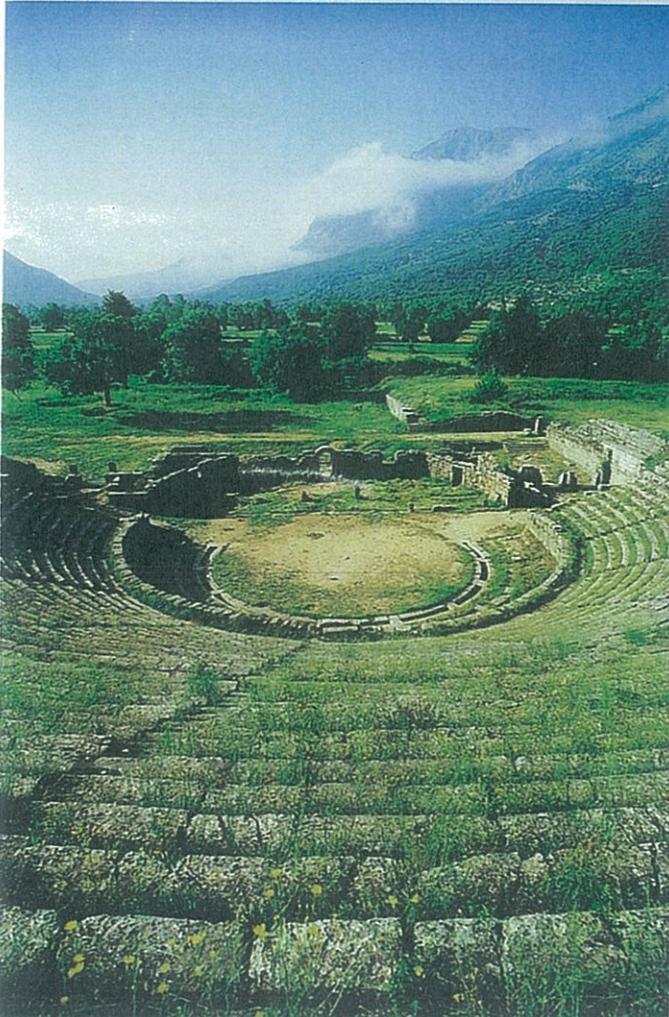
RICHTIGE DOSIS FÜR ALLE

Unsere Lehrerin Tanja, 44, glaubte mir sogar, dass meine Arme „wirklich viel zu kurz“ sind, um beide Hände auf den Boden zu legen und dazu die Beine durchzustrecken. „Vielleicht ist das ja so bei dir“, sagte sie lächelnd, und in diesem Augenblick verliebte ich mich in sie. Die Stimme dieser kleinen, drahtigen Frau war sanft wie ein Kissen. Streichelte dort, wo Hände nicht hinkommen, und bald zwang ich mich morgens aus dem Bett, nur um diese Stimme nicht zu versäumen. Dazu passend: ihr Look. Kamen mir die Yoga-Guides in der Großstadt schon mal wie vom Laufsteg entsprungen vor, war Tanja das Gegenteil: Dreadlocks, Ethnohosen und Füße, die bestimmt nie einen Stiletto von innen gesehen hatten. Vor 25 Jahren ging sie in Indien bei einem Yogi in die Lehre. Zurück in Deutschland, unterfütterte sie seine Praxis mit einem Philosophie- und Indologiestudium. So vieles konnte man sich von ihr abgucken: die langsamen, ausgeruhten Bewegungen, ihre Muße, ihre Umsicht und den Ruck, jetzt wirklich mal etwas zu ändern im Leben. Ganz ohne Duftöle. Dass sich auf den 15 Matten vor ihr Anfänger neben Fortgeschrittenen und sogar ausgebildete Yogalehrerinnen verrenkten, machte überhaupt nichts. Ihr ausgeklügeltes Programm brachte uns alle ins Schwitzen – und weiter.

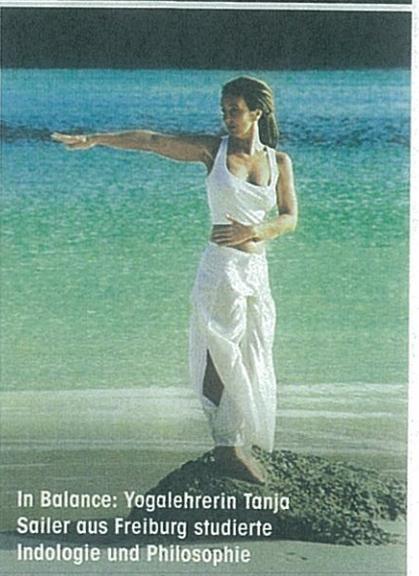
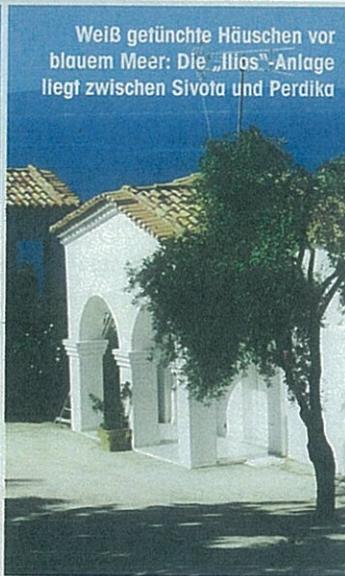
Bummel durchs Städtchen Parga:
Autorin Katrin Parmentier (links)
und drei Kurskolleginnen



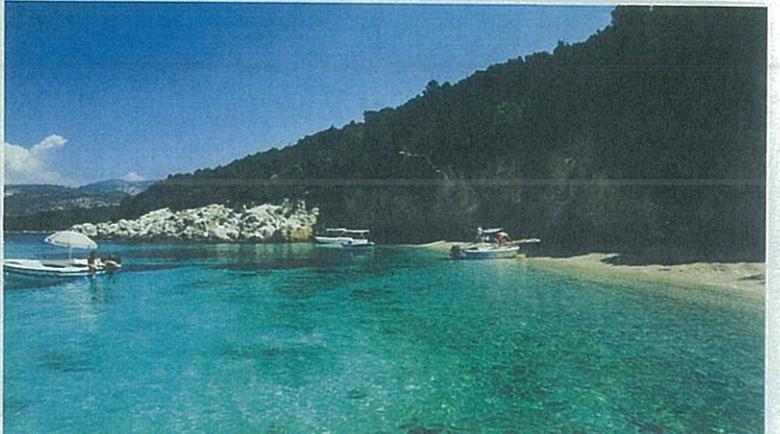
Ausflugs-Highlight: Im Rahmen eines
Tagesausflugs kann man die UNESCO-
geschützte Altstadt von Korfu bewundern



Weiß getünchte Häuschen vor
blauem Meer: Die „Ilios“-Anlage
liegt zwischen Sivota und Perdika



In Balance: Yogalehrerin Tanja
Sailer aus Freiburg studierte
Indologie und Philosophie



Unterwegs



Bunte Farben, viel Flair: Fischerort auf Paxos – eine Bootstunde entfernt (oben). Grüne Täler, mächtige Felsen: Im Epirus-Gebirge kann man fabelhaft wandern (rechts)



Am Montag lernte ich, die Wirbelsäule „wie eine Perlenschnur“ in Zeitlupe abzulegen, drehte mich irgendwie seltsam zur Seite („das Krokodil“), atmete prustend durch die Nase (pfft, pfft, pfft, „Feueratem“), saß kerzengerade mit verschränkten Beinen („Diamantsitz“) und machte „den Hund“, eine enorm entspannende Räkellart – Hunde wissen eben, was guttut. „Schon vor 3500 Jahren haben die ersten Yogis die Bewegungen der Tiere studiert und diese umge-

setzt.“ Sagte Tanja und zeichnete auf ihr Flipboard: „Yoga als Geisteswissenschaft“. Theorie eben. Das mag öde klingen, aber gelacht wurde trotzdem – viel, laut, ständig. Von wegen durchgeistigte Yogis!

GROSSE-MÄDCHEN-WG

In kürzester Zeit kamen wir uns näher. Lockerten uns beim Tai-Chi am Strand, saßen zusammen im Lotussitz, beim fünften Cappuccino und beim Abendessen in der blauen Stunde. Ruck, zuck kannte ich die Geschichten von Vera aus Berlin, Hannah aus dem Bergischen Land, Marlen aus St. Moritz, Petra aus Köln... Ärztin, Fluglotsin, Ingenieurin, Psychologin, auch beruflich hatte unsere Gruppe eine bunte Mischung zu bieten. Büroangestellte und Kosmetikerinnen erzählten von unterbesetzten Büros und zickigen Botox-Ladys. Dass

wir alle eine Extrarunde Entspannung nötig hatten, war klar. Petra hatte gerade eine Chemotherapie hinter sich und zeigte uns begeistert ihre ersten Wimpernansätze, die wieder wuchsen. In Perdika, dem kleinen Ort, den wir nach einem Spaziergang erreichten, kaufte sich die toughe Lehrerin aus Köln überglücklich ihre erste Wimperntusche seit Langem. Hannah, 60 plus, mit den grauen, kurzen Haaren, vier Kindern plus viermal Sorgen, wollte einfach mal raus – und entpuppte sich als biegsames Yogawunder. Es muss der Mittwoch gewesen sein: Ich saß bei Latte macchiato und Apfelschnitzen unterm Sonnenschirm, beobachtete den überkandidelten Sonnenuntergang und war plötzlich lückenlos glücklich. Hier war ich in einer Art Große-Mädchen-WG gelandet. Alter unwichtig, und sogar die zwei mit-

Unterwegs

gebrachten Männer ließen klaglos Meditation und Atemübung über sich ergehen. Ja, sie sahen dabei sogar (heimlich?) happy aus – Männer reden über so was ja wenig.

AUF INS UNBEKANNTE ICH

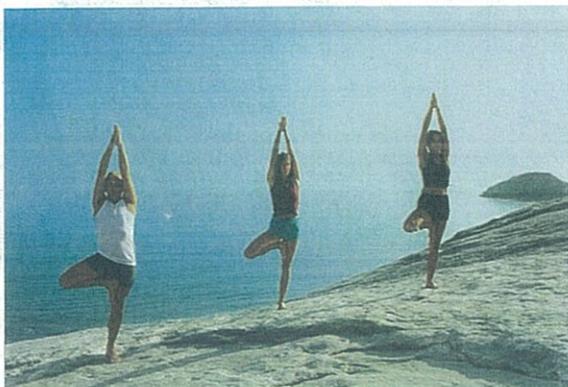
Es war wie in den alten „Dolly auf der Burg“-Geschichten, ein wohliges Miteinander voller Plauderstunden und Spaziergänge. Der Platz war himmlisch und das Essen von Chef Jannis mit Liebe gekocht – gefüllte Zucchini, gebackenes Huhn, Schafskäsecreme, Fisch, Auberginensalat und natürlich doch noch Desserts wie Honigbällchen und feiner Nusskuchen. Aber es kam noch viel mehr auf eines an: die Menschen. Keine Therapie der Welt hätte in so kurzer Zeit solch gute Gefühle zaubern können wie die Gespräche bei Earl-Grey-Tee, Ouzo und Rotwein.

Zwischendurch lockte uns Isabella, 46, die blond gelockte Kunst- und Tai-Chi-Expertin mit der wilden Vergangenheit an Korfus Aussteiger-Stränden plus Akademie-studium, in ihr Malatelier. Wo sich Frauen, die schworen, „absolut nicht malen“ zu können, plötzlich in Kunstwerken à la Jackson Pollock verloren... Oder Martina, 55, die das Center zusammen mit

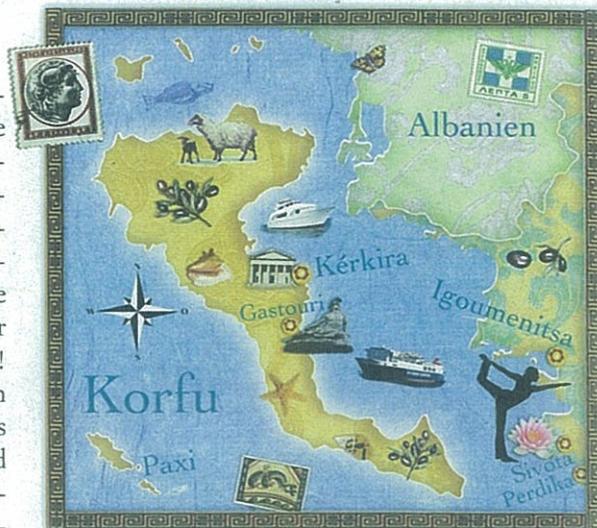
Isabella leitet, lud zu Atem-Workshops und Trance-Seminaren, die ich – die große Zweiflerin – unbeschreiblich fand. Zu Trommelklängen gelang es manch einer Teilnehmerin (ähem, auch mir) tief in Bilder, Räume, Farben und Gefühle einzutauchen. Trotzdem: Super esoterisch geht's hier nicht zu! Nein, es wird von Berliner Eisbein geschwärmt, werden Modetrends diskutiert, Soap-Operas und „Germany's next Topmodel“ besprochen und ganz und gar weltliche Büchertipps ausgetauscht.

Am Freitagabend, nach einem sonnigen Tag, an dem wir einen Ausflug in die größere Stadt Parga unternommen hatten, die mit ihren Holzbooten, den verschachtelten Häusern, Läden und Strandcafés an die Côte d'Azur erinnerte, saßen wir ein letztes Mal auf unserer Terrasse zusammen. „Kam mir vor wie eine lange Zeit, so intensiv war das“, seufzte Hannah.

Wie recht sie hatte! Tschüss, du glühende Sonne, tschüss, ihr alterslosen „Dolly auf der Burg“-Mädels. Und übrigens: In der letzten Nacht galten meine Gedanken vor dem Einschlafen Jannis' Zitronenkuchen, dem Wohlgefühl in meinem Bauch und dem Duft von Lavendel. Wer war noch mal Frau Bernheim?



Standfest wie ein Baum – für ein gutes Gleichgewicht: Yoga-Session am Strand.



TIPPS & INFOS

ANREISE

Nach Korfu z. B. mit Air Berlin ab 319 Euro (airberlin.com), von dort per Fähre (1,5 Stunden, 8 Euro) nach Igoumenitsa auf dem Festland. Hauseigener Bustransfer zur Anlage, ca. 40 Min.

VERANSTALTER

„Neue Wege“ ist spezialisiert auf Yoga-, Meditations- und Alternativ-Reisen und bietet auch den Aufenthalt im „Ilios Center“ in Sivota an. Unsere Reise hatte den Titel „Yoga & Achtsamkeit – Freude im Sein“ mit Tanja Sailer (1 Woche ab 790 Euro im DZ, ohne Flug). Katalog über Neue Wege GmbH, Niels-Bohr-Str. 22, 53881 Euskirchen, Tel. 02255/9591-0 oder www.neuewege.com

ANLAGE & ANGEBOTE

Das „Ilios Center“ an der griechischen Westküste gehört den Brüdern Jannis und Jorgos. Ihre ganze Familie kümmert sich um Küche, Bar, Gästewünsche und Empfang. Die Leiterinnen des Centers, Martina Oelrich, 55, und Isabella Moog, 46, haben sich in der Anlage eingemietet und bieten dort Entspannungs-Retreats an, u. a. mit Tai-Chi, Qigong, Trance u. v. m. Dazu kreative Tätigkeiten wie Zeichnen und Modellieren sowie Sportliches wie Schwimmen, Schnorcheln oder Reitausflüge in der Nähe, Fahrräder und Motorroller zum Ausleihen. Zudem werden Ausflüge in die herrlich unberührte Umgebung Westgriechenlands angeboten. Infos zur Yogalehrerin Tanja Sailer unter www.tanja-sailer.de

MEHR INFOS

Reiseführer: „Nord- und Mittel-Griechenland“ (Michael Müller Verlag, 22,90 Euro); visitgreece.gr