



Yogalehrerin  
Kathja (vorn)  
hat langjährige  
Erfahrung und  
unterrichtet die  
Gäste an Bord



# Sonnengruß auf der Atlantis

*Türkisblaues Wasser, verlassene Buchten, romantische Sonnenuntergänge und*

*FIT FOR FUN hat elf begeisterte Yogis und Yoginis auf ihrem*

*Segeltörn durchs Mittelmeer im Süden der Türkei begleitet*

*dazu tägliche Yogastunden an Deck eines luxuriösen Segelschiffs:*



1) Frühstück an Bord mit frischem Obst und Gemüse 2) Die „Atlantis“ liegt in der Bucht von Kas 3) In der Abendsonne zeigt sich die Schönheit der lykischen Küste 4) Yoga-Stunde: Die Gäste praktizieren den „Baum“ 5) Typisch türkisch: Tee und getrocknetes Obst am Nachmittag 6) Leinen los und auf zu neuen Ufern 7) Blick von oben auf die „Atlantis“ 8) Kathja (im Schneidersitz) gibt eine Yogastunde

HINTERGRUND RECHTS: FOTOLIA

TEXT KATHARINA KLEIN FOTOS SABINE BÜTTNER

„Yoga ahoi!“, ruft Sven, während er mit einem filzbezogenen Klöppel an der Klangschale reibt, woraufhin ein zartes Summen über Deck zieht. Die Morgensonne taucht die Steilklippen der türkischen Mittelmeerküste heute in besonders malerisches Licht – derweil sich vom Matratzenlager auf dem Sonnendeck zwei Paar Arme rekelnd hochstrecken. Bei 25 Grad Lufttemperatur hat es Steffen (37) und Annika (39) gestern Abend nicht mehr in die Kabinen im Rumpf der „Atlantis“ gezogen: Das Paar verbrachte die Nacht lieber an Deck, beobachtete die Sterne am klaren Himmel und ließ sich mit der verlockenden Aussicht in den Schlaf schaukeln, von den ersten Strahlen der aufgehenden Sonne wach gekitzelt zu werden. Während jetzt die Ersten nach Svens Weckruf ins türkisblaue Wasser springen, bereitet die Crew das Deck für die morgendliche Yogastunde vor.

## Eine der zehn besten Yogareisen der Welt – sagt ein New Yorker Magazin

„Yoga ahoi“ lautet auch das Motto für die nächsten acht Tage an Bord. Vom Hafen der Provinz Finike aus, 120 Kilometer von der türkischen Großstadt Antalya entfernt, schippert das Segelschiff „Atlantis“ durchs Mittelmeer – immer entlang der lykischen Küste im Süden der Türkei, vorbei an antiken Städten, betörenden Buchten, in Stein geschlagenen Felsgräbern, traditionellen Fischerdörfern. Bei Ausflügen in die Umgebung sowie Tauch- und Schnorchelgängen im kristallklaren Wasser können die Gäste die Schönheit der nahen Küste entdecken.

Doch jetzt ist erst mal innere Einkehr angesagt: Es startet eine der zwei täglichen Yogasessions. Die elf Yogis und Yoginis stehen vornübergebeugt in der Position des „nach unten schauenden Hundes“, den Blick zu den Füßen gerichtet und die wärmenden Sonnenstrahlen auf dem Rücken, während eine salzige Brise schon morgens etwas Abkühlung verschafft. „Der Wind in den Haaren, die Sonne im Gesicht, um einen herum nur Was-

ser und Felsen. Diese Atmosphäre an Bord lässt sich mit der in einem klassischen Yogastudio einfach nicht vergleichen und macht die Einzigartigkeit dieser Reise aus“, sagt Annika.

Sven (43) und Kathja (36) sind als Veranstalter der Yogacruises bei jedem Törn mit an Bord. Vor fünf Jahren erfüllten sich der Logistikmanager und die Modefotografin ihren Traum und chartern zwischen Mai und Oktober den Luxussegler, der bei einer Länge von 28 und einer Breite von 7 Metern über zehn Doppelkabinen verfügt. Jede einzelne Kabine des aus massivem Teakholz gefertigten Zweimasters ist mit separater Dusche und WC ausgestattet. „Uns ist es wichtig, dass das ganze Ambiente stimmt: ein schönes, gepflegtes Schiff, komfortable Kabinen und gutes Essen“, sagt Kathja, die vor ein paar Jahren die Route mit Partner Sven segelte und währenddessen auf die Idee kam, die einzigartige Atmosphäre auf dem Segelschiff mit ihrer Liebe zum Yoga zu verbinden. „Das blaue Meer, die wunderschönen Buch-

ten, das köstliche Essen und die Gastfreundschaft der Menschen hier haben uns sofort begeistert“, schwärmt Sven. Kathja unterrichtet an Bord Sivananda-Hatha-Yoga, eine spezielle Yogavariante, die sich intensiv mit Körperhaltung und Atmung beschäftigt, und hat bereits ein eigenes Yogacafé in Amsterdam eröffnet. Ihr Partner Sven ist für die Organisation und die reibungslosen Abläufe an Bord zuständig. Interessierte Yogis und Yoginis sollten sich allerdings schon früh um Buchungen kümmern, denn die Touren sind meistens schnell ausgebucht.

Aufgrund des großen Andrangs erweitert das Pärchen deshalb ab Juni 2013 sein Urlaubsangebot zusätzlich auf einen Dreimaster, der die gleiche Tour segelt, aber noch mehr Platz bietet. „Wir haben sehr viele Wiederholungstäter, manche Gäste verbringen sogar mehrmals im Jahr ihren Urlaub bei uns“, sagt Kathja. Und auch unter internationalen Gästen gilt der Törn längst nicht mehr als Geheimtipp – kein Wunder, wurden die Yogacruises vom New Yorker „Departures Magazine“ doch zu einer der zehn besten Yogareisen weltweit gewählt. „Unsere Gäste kommen von überall, und genau das macht jeden Cruise aufs Neue spannend“, sagt Kathja. Dieses Mal hat sich Jennifer auf den weiten Weg von ihrer kanadischen Heimat in die Südtürkei gemacht. Verständigungsprobleme gibt es auf den Multikulti-Törns dennoch kaum, denn die „Dienst“-Sprache an Bord und während der Yogasessions ist Englisch. ▶

**F**ür Steffen und Annika stand bei ihrer Ferienplanung Aktivurlaub im Vordergrund. „Wir haben einfach nach ‚Cruise‘ und ‚Yoga‘ gegoogelt und sind so bei Yoga-cruise gelandet“, sagt Steffen, der zu Hause in Basel Bikram-Yoga macht, durch seinen Job allerdings viel reist und deshalb keine regelmäßigen Kurse belegen kann. „Ich spüre durch die täglichen Stunden an Bord schon Fortschritte – meine Knie waren vorher beim Beugen in weiter Ferne und werden jetzt plötzlich sichtbar“, sagt er lachend. Und springt mit einem Körper ins türkisfarbene Wasser, um mit schnellen Bewegungen an die Küste zu schwimmen, wo die anderen Mitreisenden beim Schnorcheln eine fotogene Riesenschildkröte entdeckt haben. „Man liegt an Bord und genießt die Sonne, hat aber nebenbei immer den kühlenden Fahrtwind und kann jederzeit ins warme Wasser springen – Natur pur, einfach herrlich“, ergänzt Annika.

Wie jeden Morgen lichtet Kapitän Emir auch heute den Anker gegen zehn Uhr. Das Schweizer Ehepaar faulenz nach einer Stunde Yoga und einem typisch türkischen Frühstück in der warmen Mittelmeersonne, während einsame Buchten

und steil abfallende Felsen an ihnen vorbeiziehen. Bei diesem Törn sind die beiden neben neun anderen Gästen an Bord der „Atlantis“ das einzige Pärchen – was dem Gruppengefühl jedoch nicht schadet. „Da Yoga bei uns allen das verbindende Element ist, haben wir von Beginn an eine tolle Kommunikationsbasis“, sagt Steffen. „Außerdem sitzen wir ja eh sprichwörtlich alle in einem Boot und müssen uns gut miteinander stellen“, fügt er lachend hinzu.

Die Teilnehmergruppen sind bunt gemischt. Ob Pärchen, Freunde oder Alleinreisende, Anwälte, Unternehmer, Hausfrauen oder auch mal ein Prinz: „Unsere Gäste haben durch Job oder Familie einen sehr stressigen Alltag und kommen zu uns, um ihre Batterien neu aufzuladen und Yoga an einzigartigen Plätzen zu machen“, sagt Kathja. Aus diesem Grund ist dem Paar eine entspannte und lockere Stimmung an Bord wichtig, sodass viel zusammen gelacht wird – wie am vorherigen Abend beim Captain's Dinner, bei dem Koch Davut den Grill an die Reling gehängt und für die gut gelaunte Truppe bis tief in die laue Nacht landestypische Spezialitäten zubereitet hat. Der Türke kümmert sich während der ganzen Reise ums leibliche Wohl der Gäste und füllt morgens, mittags und abends die Teller mit knackigem

Gemüse, Salaten, Bulgur, Fisch, Fleisch oder frischem Obst. „Auf den Tisch kommen nur traditionelle türkische Gerichte – schließlich gehört die türkische Küche zu den fünf besten der Welt“, sagt Sven lachend. Und auch der Rest der Crew um Barmann Adem

und Matrose Yusuf sorgt für die nötige Wohlfühl-atmosphäre an Bord. „Die ‚Atlantis‘ hat zwar Kapazität für zwanzig Personen, wir nehmen aber maximal vierzehn Gäste mit, um allen genügend Platz und Freiraum bieten zu können“, sagt Sven. Und genau das macht für Annika auch den hohen Relaxfaktor aus: „Es ist nicht schwer, sich mal zurückzuziehen, das Schiff ist groß genug, sodass du wählen kannst, ob du mit den anderen zusammen sein oder an einer anderen Ecke an Bord allein entspannen willst“, sagt sie.

Am sechsten Tag der Reise ankert die „Atlantis“ vor der kleinen Insel Kekova. Eine Besichtigung der besonderen Art steht jetzt an, allerdings nur vom Schiff aus. Schnorcheln und Schwimmen ist in diesem Gebiet rund um die Insel strengstens verboten, denn auf der Nordseite liegt die „versunkene Stadt“. Ein schweres Erdbeben vor Tausenden von Jahren ließ den Meeresboden absinken, wodurch Teile der Stadt Dolikhiste im Meer verschwanden. Fundamente ehemaliger Wohnhäuser und Reste alter Hafenanlagen aus der Antike sind von der Oberfläche des kristall-

klaren Wassers aus nahezu vollständig sichtbar. Am Ufer führen in den Fels geschlagene Treppentufen hinab ins Wasser, in den stillen Buchten liegen zahlreiche kleine Inseln, deren gut erhaltene Ruinen noch von ehemaliger Bewohnung zeugen. Fasziniert gleiten die Blicke über die Reling, um jedes noch so kleine Detail dieser seltenen Relikte aus der Vergangenheit aufzunehmen.

Nach acht Tagen voller neuer Eindrücke, viel Sonne, Wind und jeder Menge Asanas, wie sich die verschiedenen Körperstellungen im Yoga nennen, legt die „Atlantis“ wieder in der Hafenstadt Finike an. Die Reise hat bei allen Yogis und Yoginis den Vorsatz gefestigt, regelmäßig weiter Yoga zu praktizieren und den Kontakt zueinander unbedingt zu halten. „Ich würde die Reise in genau dieser Kons-tellation wieder machen“, schwärmt Steffen. Telefonnummern sind ausgetauscht, man verspricht sich, bald voneinander zu hören – im stressigen Alltag, in dem die bleibende Erinnerung an diesen Cruise sicherlich zwischendurch für den ein oder anderen tiefen Atemzug sorgen wird – und ein leise gemurmelt „Yoga ahoi“ ...

## Die Gäste wollen ihre Batterien neu aufladen und Yoga an einzigartigen Plätzen machen



„Yoga ahoi“: Neben regelmäßigen Yogastunden an Deck erleben die Gäste die Südtürkei von ihrer schönsten Seite

### Alle Infos zu Anreise, Buchung und Kosten

Mit Yogacruise acht Tage durchs Mittelmeer – das müssen Sie wissen, um an einer der weltweit zehn besten Yogareisen teilzunehmen

#### ANREISE

Start- und Zielpunkt der Reise ist Finike, 120 Kilometer von Antalya entfernt. Der Transfer vom Flughafen dauert circa 1,5 Stunden und kostet 35 Euro. Check-in am Anreisetag: 16 Uhr, Check-out am Abreisetag: 10 Uhr. Der Flug muss selbst organisiert werden.

#### UNTERKUNFT

Sie wohnen an Bord des Segelschiffs „Atlantis“. Es verfügt über zehn Doppelkabinen und eine Kabine mit zwei Einzelbetten. Alle Kabinen haben ein eigenes separates Bad mit Dusche und WC.

#### VERPFLEGUNG

Der Küchenchef an Bord verwöhnt die Gäste mor-

gens, mittags und abends mit drei landestypischen Mahlzeiten.

#### AUSFLÜGE

Während der Reise werden verschiedene Ausflüge angeboten, zum Beispiel zu antiken Städten, Fischer- und Bergdörfern, auf eine griechische Insel oder ins Hamam.

#### KOSTEN

Eine Woche mit Vollpension und täglich zwei Stunden Yoga kostet 890 Euro pro Person in einer Doppelkabine und 1190 Euro bei Einzelbelegung einer Doppelkabine.

#### BUCHUNG

Wer seinen Urlaub an Bord verbringen möchte, sollte rechtzeitig reservieren, da die Reisen erfah-

rungsgemäß schnell ausgebucht sind. Buchungen über: sven@yogacruise.net oder telefonisch unter +90 (0)534 0206726. Weitere Infos: www.yogacruise.net

#### HIGHLIGHTS

Vom 15. bis 22. Juni kommt mit Danny Paradise einer der weltweit bekanntesten Ashtanga-Yoga-Lehrer an Bord. Der Yogi unterrichtete bereits Madonna, Sting und Tennislegende John McEnroe.

#### TERMINE

Juni: 1.–8., 15.–22. (Danny Paradise); 22.–29. Juli: 6.–13., 13.–20. September: 7.–14., 14.–21., 21.–28., 28.9.–5.10. Oktober: 5.–12.

1) Morgens und abends werden die Sonnenmatratzen an Deck für jeweils eine Stunde gegen die bunten Yogamatzen ausgetauscht  
2) Das gemeinsame Essen an Deck macht gute Laune (vorn im Bild Annika)  
3) Die Gruppe erkundet während eines Landausflugs gemeinsam eine Höhle auf dem „Lykischen Weg“ bei Kas

