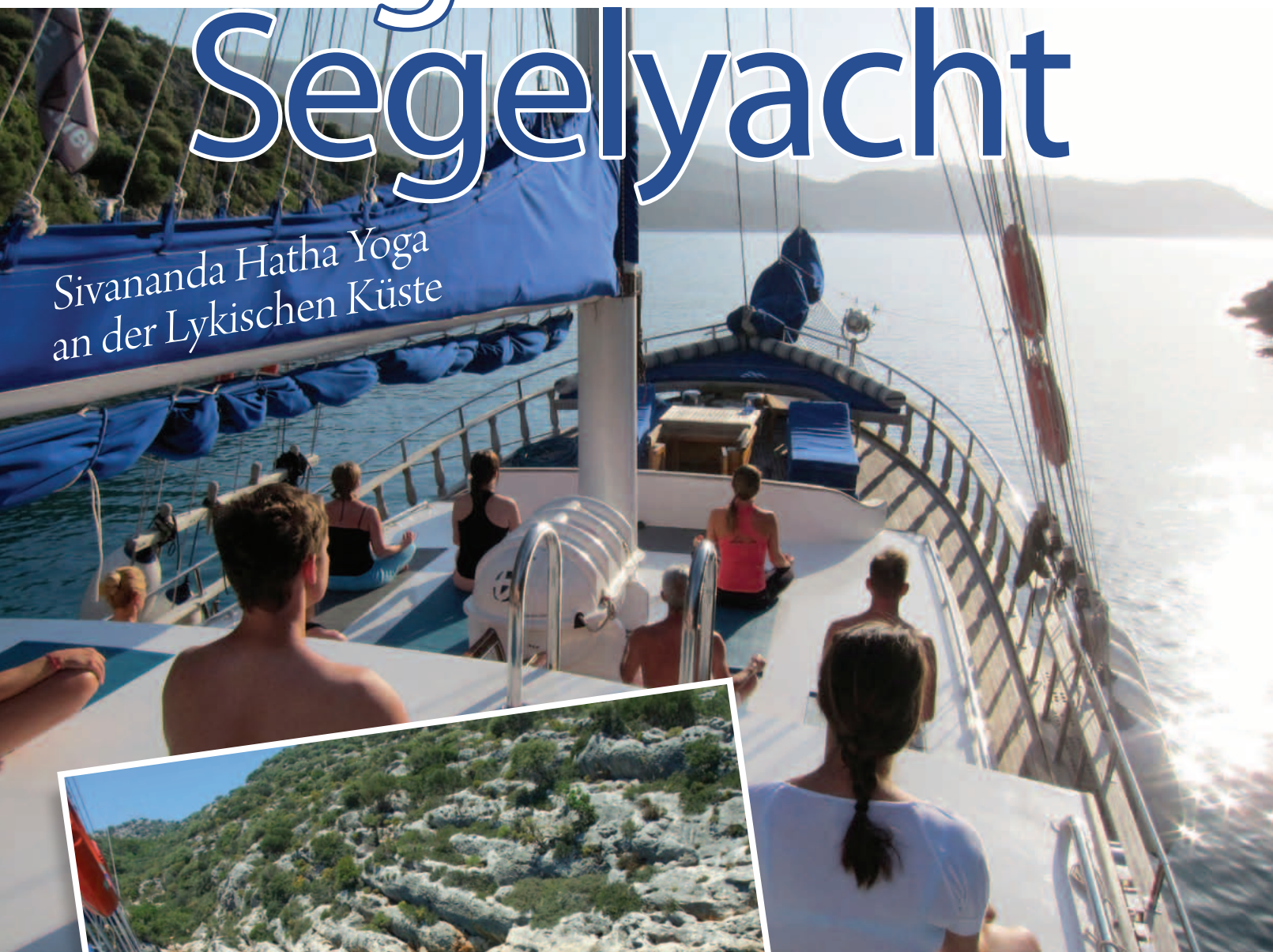


Yoga auf der Segelyacht

Sivananda Hatha Yoga
an der Lykischen Küste



Sven Holtmann und Yogalehrerin Kathja bieten auf einem Boot Yogareisen an. Die Idee dazu kam den beiden, als sie sich selbst bei einem Segeltörn im Süden der Türkei entspannten.

Acht Tage dauern die Reisen der Lykischen Küste (Türkei) entlang. Der Aufenthalt auf dem Boot und die Natur bieten eine Yogapraxis der anderen Art. Kathja, die Gründerin des Amsterdamer Yogastudios „Yogacafé“, unterrichtet auf dem Sonnendeck zweimal täglich für eine Stunde Sivananda Hatha Yoga. Die Praxis eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. „Zu Beginn hatte man schon ein wackliges Gefühl“, meinte eine Teilnehmerin. „Ich habe mich dann aber doch erstaunlich schnell daran



Der Körper ist das Instrument, um Gottverwirklichung zu erreichen. Darum erhalte deinen Körper gesund.

(Swami Sivananda)

Ausflüge

Man kann zusätzlich Ausflüge buchen, zum Beispiel zu den berühmten Felsengräbern von Myra und der heiligen Kirche des

gewöhnnt und problemlos Balance-Haltungen wie den Kopfstand (Sirshasana) und den Baum (Vrikshasana) praktizieren können.“

Täglich besuchen die Teilnehmer ein oder zwei Buchten und übernachten an den schönsten Ankerplätzen. Entspannung und Natur pur. Die Seele baumeln lassen, den Tag vollkommen entspannt an Deck genießen, Energie tanken, in kristallklarem Wasser schwimmen und schnorcheln, antike Städte, kleine Fischerdörfer und malerische Ortschaften erkunden, eine Nacht unter dem Sternenhimmel erleben – all das und noch mehr wird auf dieser Reise entlang einer malerischen Küste geboten.

Unterkunft und Verpflegung

Die TeilnehmerInnen wohnen an Bord der *Atlantis*, einem sehr komfortablen Motorsegler. Die *Atlantis* verfügt über zehn gemütliche Doppelkabinen. Zu jeder Kabine gehört ein kleines, aber sehr feines Bad mit Duschkabine, Waschbecken und WC. Auf dem Ober- und Vorderdeck finden sich viele bequeme Sonnenmatratzen zum Sonnenbaden und Relaxen.

Der Küchenchef verwöhnt die Gäste täglich mit drei köstlichen Mahlzeiten aus der mediterranen und traditionellen türkischen Küche: frische und lokale Zutaten mit Gemüse und Früchten der Saison, vegetarische Gerichte, verschiedene Salate, Joghurt, frischer Käse und natürlich jede Menge Oliven.

St. Nicholas. Wandern durch die Schlucht von Saklikent und Besuch der antiken Stadt Xanthos. Bootsfahrt zur griechischen Insel Meis (Kastellorizo). Besuch der antiken Stadt Arycanda und eines Bergdorfes mit traditionellem Gözleme-Essen. Besuch eines Hammams (türkisches Badehaus). Kajak-Fahrt und verschiedene andere Wassersportarten.



Speziell für Anfänger ist der Cruise ein idealer Einstieg ins Yoga.

(Sven Holtmann)



man sonst direkt von der Yogamatte aus ins türkisblaue Meer springen?

Welche Arten von Yoga bzw. Übungen werden angeboten?
Kathja unterrichtet traditionelles Sivananda Hatha Yoga.

Müssen die TeilnehmerInnen Yoga schon einigermaßen beherrschen?

Wir haben meistens einen internationalen Mix an Gästen mit völlig unterschiedlichem Yoga-Background an Bord. Die Yogastunden sind für alle Stufen geeignet, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Jeder ist willkommen und wird seinen Fähigkeiten entsprechend gefordert. Speziell für Anfänger ist der Cruise ein idealer Einstieg ins Yoga.

Gibt es andere Voraussetzungen, zum Beispiel in Bezug auf Alter oder Sprachkenntnisse?

Da wir in der Regel internationale Gäste haben, ist Englisch die allgemeine Bordsprache, und auch der Unterricht wird in Englisch erteilt. Auf der letzten Reise hatten wir z.B. Gäste aus den USA, der Schweiz, Deutschland, Malaysia, Island, Finnland, den Niederlanden, Kanada und Japan. Man muss kein Englischprofi sein, Grundkenntnisse genüge, und wenn man für Kommunikation aufgeschlossen ist, wird es sehr anregend. Was den Yogaunterricht betrifft, kann Kathja nach der Unterrichtsstunde die Übungen auch gerne noch einmal auf Deutsch erklären. Das Durchschnittsalter unserer Gäste lag bisher zwischen 30 und 50 Jahren, wir hatten aber auch schon einen 14-jährigen Cruiser und eine 63-jährige Cruiserin an Bord.

Kannst du noch etwas mehr über Kathja, die Yogalehrerin, erzählen?

Kathja ist die Gründerin des Yogacafés in Amsterdam, ist Yoga Acharya (master of yoga) und unterrichtet seit vielen Jahren Sivananda Hatha Yoga. Zu ihrer Ausbildung gehören: TTC (Teachertraining) auf der Sivananda Yogafarm in Kalifornien, ATTC (Advanced Teacher Training) im Sivananda Ashram in Madurai, Indien, Yoga Therapie Training und Svastha Yoga in Chennai, Ausbildung bei dem ayurvedischen Ernährungsberater Ganesh Mohan an der Academy for Ayurvedic Studies in Amsterdam, außerdem Thai- sowie Öl- & Aromatherapie-Massage-Ausbildung in Bangkok.

Die Fragen stellte Christian Salvesen

BUCHTIPP

Angelika Taschen / Kristin Rübesamen: **Great Yoga Retreats** (Taschenverlag, 2009)

Sivananda Yoga Kurse und Reisen: www.sivananda.org/berlin/
Allgemeine Infos: <http://www.yogaservice.de>



Hinweise zur Reise

Anreise: Die Reise beginnt und endet 120 km südwestlich von Antalya in Finike (Türkei). Der Transfer vom Flughafen Antalya zur Marina in Finike dauert ca. 1.5 Stunden und kostet € 30,- pro Person. Check-in am Anreisetag ist um 16:00 Uhr und Check-out am Abreisetag um 10:00 Uhr. Der Flughafentransfer kann jederzeit am Anreise-/Abreisetag organisiert werden.

Kosten: Eine Woche Yogacruise inklusive Vollpension und täglich zwei Yoga-Stunden € 890,- pro Person in einer Doppelkabine, Einzelbelegung in einer Doppelkabine € 1150,-. Flug, Transfer, Getränke und Ausflüge sind im Preis nicht inbegriffen.

Termine: Juni 03.06.-10.06., 10.06.-17.06., 17.06.-24.06., 24.06.-01.07.

Juli: 08.07., 15.07.

September: 09.09.-16.09.

Oktober: 07.10.-14.10. Yoga Cruise Special

Yogalehrer, Unternehmen und Gruppen können einen privaten Cruise buchen.

Buchungen/Info: Sven Holtmann, email: sven@yogacruise.net, Tel.: Niederlande: +31(0)6 4166 7833, Info: www.yogacruise.net

Angebot an Flügen nach Antalya: www.swoodoo.com, www.kayak.com www.low-cost-airline-guide.com

Sivananda Yoga

Sivananda Yoga wird auch Integrales Yoga genannt und bedeutet, einen ganzheitlichen und individuellen Yoga-Weg zu beschreiten und dabei jede vorhandene Lebenssituation und alles darin Hilfreiche mit einzubeziehen. Durch seine Tätigkeit als Arzt und seine eigene spirituelle Praxis fand Swami Sivananda, der auch Leistungssportler war und in westlicher Medizin ausgebildet wurde, dass jeder Mensch von allem etwas braucht, etwas von allen Bestandteilen des Yoga, und zwar in individuellen und sich stetig wandelnden Mengen und Verhältnissen. So verband er alte Traditionen wie Yoga und Ayurveda mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen und seiner eigenen Erfahrung. Sivananda Yoga ist bis heute eine der wenigen Yogaformen, die jedem Suchenden von Anfang an das ganze Wissen zu Verfügung stellen und alles und jeden ganzheitlich und individuell betrachten und behandeln. Das bedeutet innerhalb des Yoga, dass alle „Yoga-Wege“, wie Hatha-, Kundalini-, Kriya-, Raja-, Karma-, Bhakti- und Jnana-Yoga, berücksichtigt, respektiert und mit einbezogen werden.

Quelle: www.sacha-yoga.de

Interview mit Sven Holtmann

Worin besteht die besondere Herausforderung beim Üben des Yoga auf einem Schiff?

Wenn sich das Boot bewegt, können der Baum und andere Balance-Übungen schon mal recht schwierig sein, dafür ist die Asana nach der Reise für jeden *Yogacruiser* ein leichtes; aber normalerweise ist das Meer entlang der Lykischen Küste sehr ruhig. Deshalb haben wir uns auch dieses Gebiet für den *Yogacruise* ausgesucht. Es gibt keine hohen Wellen, und wir ankern immer in kleinen, ruhigen, wunderschönen Buchten. Ansonsten gibt es keine Herausforderungen. Allerdings findet der Yogaunterricht an Deck statt – jeden Tag in einer anderen Bucht mit einer neuen, einzigartigen Aussicht – ein einmaliges Erlebnis. Und wo kann

1/3 Anzeige
6/6
Scorpio