

## Manchmal notwendig: Eine Auszeit – nur für mich

„Habt ihr eure Männer gefeuert?“ fragte uns am Strand von Cala Ratjada liegende Frauen ein Afrikaner in perfektem Deutsch. Die lachende Antwort: „Ja, für eine Woche.“

Na ja, „gefeuert“ war sicher nicht das passende Wort für unsere Mallorca-Yoga-Auszeit, aber eine Zeit ganz allein für jede von uns war es schon, das hatte er richtig erkannt. Es war jedoch nicht pure Vergnügungssucht, die uns hierher geführt hatte. Viele der 14 Frauen (und auch zwei Männer) hatten im Vorfeld die Zeichen ihrer Körper ernst genommen.

Ähnlich war es bei mir. Der Kopf und der Kalender waren gerade mal wieder übervoll, der Körper sehnte sich regelrecht nach Ruhe. Fast war es wieder mal soweit, dass „die Seele zum Körper sagen wollte: Geh du voran, werd mal krank, auf mich hört sie ja nicht“ (Verfasser unbekannt). Am liebsten würde ich einfach ausreißen wollen. Ja – warum eigentlich nicht ...? Durch einen Blick ins Internet und ein Gespräch mit Cornelia Groß von Medita, dem ersten Yoga- und Ayurvedazentrum in Dresden, kam ich zum für diese Situation maßgeschneiderten Plan. Sie hat dafür eine Finca auf Mallorca gefunden, die für 17 Menschen Platz, eine große Wiese für Yoga in der Morgensonne, eine Terrasse für Yoga bei Regen, einen langen schweren Holztisch für das gemeinsame Essen im Freien und außerdem genügend Raum zum Zurückziehen bietet.

Alter? Egal. Vorerfahrungen? Fast egal. Ich kenne ja keine(n) von denen? Spielt auch keine Rolle. Vorher keine Zeit zum Planen? Brauche ich nicht.



Also ging ich in diese Yoga-Ferien ganz ohne jegliche Vorbereitung, ohne Plan, was wann zu tun wäre – lediglich der 2 Tage vor dem Abflug per E-Mail eingetroffene Ablaufplan stimmte

mich auf abwechslungsreiche und anspruchsvolle sieben Auszeit-Tage ein.

Freude schon am ersten Morgen, denn der von mir auch zu Hause bevorzugte Morgentrunke, Zitronen-Ingwer-Tee, stand duftend bereit, als ich die geräumige Fincaküche betrat. Nach Schwimmen im Pool und einer kleinen Aufwärmung, schließlich beginnt die erste Aktivität bereits um 8 Uhr, geht es anschließend täglich zum Morgen-Walking mitten durch die Finca-Gegend mit Blick auf dunstverhangene Berge, manchmal schwatzend, oft auch schweigend und den Morgen genießend.

Eine weitere kleine Teepause, und schon gibt es die erste Yoga-Einheit, jeden Tag mit anderer Ausrichtung, mal eher sportlich, mal fließend oder mehr meditativ, immer jedoch anspruchsvoll, manchmal kam ich echt an meine Grenzen. Aber wie es so schön im Yoga heißt: immer bis an die Grenzen, nie darüber. Das anschließende gemeinsame Frühstück/Mittagessen am langen Holztisch haben wir alle ganz besonders geliebt. Begehrt dabei: eine frisch bereitete Frischkäse-Thunfisch-Creme - einfach himmlisch am langen Tisch in der frischen Luft und in guter Gemeinschaft. Obwohl ich so gar kein Fan von Gruppenreisen bin und eher zur Fraktion der Individualreisenden gehöre, hier in dieser vom Alter, Beruf und



Erfahrung her bunt gemischten Gruppe habe ich mich richtig wohlgefühlt, es entstand so etwas wie ein „Wir-Gefühl“, das mehrheitlich als besonders angenehm empfunden wurde. Wen wundert's da, dass wir des öfteren auch am Abend „zu Hause“ gegessen haben, noch dazu, da wir von ganz ambitionierten Mitreisenden verwöhnt und „bekocht“ wurden.

Das Nachmittagsprogramm sah dann entweder Relaxen am Finca-Pool mit toller Sicht auf Berge und Meer, Baden an den nahen Stränden oder gemeinsame Ausflüge, z. B. nach Palma vor. Selbstverständlich freuen sich dann bei der Rückkehr alle auf die abschließende Yoga-Einheit am Abend, die uns noch mal zu unserem Körper und uns selbst zurückbringt.



Fazit: Perfekte Organisation, tolles Ambiente, Abschalten und Entspannung inklusive, „Zwischenräume“ für Genuss, Entspannung, Individualität – Gelassenheit auch noch danach. Inzwischen bin ich wieder bei meinem „gefeuerten“ Mann und meiner Arbeit angekommen – auch gut so. Was mir bleibt, ist ein Gefühl von Ruhe, Erholung und Harmonie.

Veranstaltet von: Medita 1. Yoga- & Ayurvedazentrum  
Dresden im Schwerterhaus, Würzburger Str. 14, 01187  
Dresden, Tel.: 0351 479654-0  
<http://medita-yogurlaub.de>