

SZ Wohlfühlen, Sommer 2022,
Verkaufte Auflage gesamt: 291.747, Reichweite: 1,21 Mio. Leser gesamt



Süddeutsche Zeitung
Wohlfühlen

LAND

Montenegro -
Berg und Tal an der Adria

STADT

Bayreuth abseits
der Festspiele

FLUSS

Stand-up-Paddeln mit
dem richtigen Dreh

Asanas in den Alpen

Yoga an der frischen Luft der Berge –
immer mehr Hotels dehnen ihr Angebot aus

Von **Susanne Hermanski**



Yogalehrerin Dagmar Buhler
sorgt für entspannende Sessions
im Kempinski – Das Tirol



Fotos: Hotel Jungbrunn – der Gutzeitort, Tannheim/Tirol, Kempinski Hotels

Im selbsternannten
„Gutzeitort“ im Tann-
heimer Tal bietet das
Hotel Jungbrunn
Yoga unter freiem
Himmel an.

Dagmar Buhler ist eine Yogalehrerin, wie man sie sich erträumt. Anfängern und eingestarteten Zeitgenossen begegnet sie mit derselben liebevollen Zugewandtheit wie fortgeschrittenen Sportskanonen – für die sie immer noch etwas Neues in ihrem Repertoire der Kontorsionen bereithält. Sie ist weit gereist, hat viel mit ihrem Mann im Ausland gelebt und in Asien zum Yoga gefunden. Sportlich war sie von Kindesbeinen an, aber Radfahren, Schwimmen, Laufen – all das seien Disziplinen, für die es bestimmte Rahmenbedingungen brauche: Platz, Wasser, ein entsprechendes Klima. „Yoga aber, das geht immer, selbst auf der kleinsten Fläche“, sagt Dagmar Buhler.

Im Hotel Kempinski – Das Tirol, wo Dagmar Buhler regelmäßig Yoga-Tage anbietet, haben sie und ihre Schüler dennoch einen großzügigen Platz mit bestem Ausblick. Die Sessions finden im oberen Stock des weitläufigen Luxus-Spas am Fuße des Jochbergs statt, mit einem

Panoramafenster, vor dem sich die Bergwelt ausbreitet. Für die unvergesslichsten Yoga-Sessions geht Dagmar Buhler mit den Gästen im Sommer zudem auch schon mal direkt in die Berge. Denn wo ließe es sich freier, tiefer und erfüllender atmen als dort.

Immer mehr Hotels erkennen wie Kempinski – Das Tirol ebendieses Potenzial. Das Fünf-Sterne-Hotel Granbaita Dolomites in Wolkenstein in Gröden bietet Yoga-Session in der Natur an, seinem Spa hat es den ladinischen Namen einer Blume gegeben, die rund herum in den Bergen wächst (www.hotelgranbaita.com). Das Hotel Jungbrunn im Tannheimer Tal lädt zu Retreats, die unter dem Motto „Yoga & Meditation im Rhythmus der Jahreszeiten“ stattfinden, und wenn das Wetter es erlaubt, geht es dafür an den Vilsalpsee, direkt auf den Steg des Berggewässers (www.jungbrunn.at).

Ganze Regionen setzen auf diesen Trend. Der Schweizer Kanton Tessin etwa hat oberhalb des Lago Maggiore

den drei Kilometer langen „Sentiero dello Yoga“ eingerichtet. Der Yoga-Weg ist wie ein Sport-Parcours als Vinyasa aufgebaut. Nach dem altindischen Sanskrit bedeutet das, etwas auf eine bestimmte Art zu platzieren. Wandernde absolvieren den Waldpfad also auf spezielle Weise und positionieren sich dabei an neun eigens für die Übungen vorgesehenen Vitalplätzen (www.ticino.ch).

Im Allgäu findet sich ebenfalls ein umfassendes Angebot: Die Rohrkopfhütte bietet auf 1361 Meter Höhe am Tegelberg, unweit des Kneippkurorts Füssen, gleich mehrere kostenlos nutzbare Yoga-Plattformen mit freiem Blick auf die Allgäuer Alpen und das Märchenschloss Neuschwanstein. Der Aufstieg dauert etwa 45 Minuten. Wer professionell angeleitet werden und ein gesundes Almfrühstück genießen will, unternimmt den ersten Sonnengruß des Tages mit Franziska Thurm. Ihr „Guten Morgen Yoga Glück“ startet im Sommer bei guter Witterung mehrmals pro Woche um 7.15 Uhr an der Tegelberg-Talstation. Das Festspielhaus Neuschwanstein vereint beim Yoga & Musik Festival „Om am See“ (1. bis 3. Juli) viele Stars der Szene von Yoga-Guru Patrick Broome bis hin zu den bayerischen Alpenjazzern LaBrassBanda, deren jüngstes Album „Yoga Symphony No. 1“ heißt (www.fuessen.de).

In St. Anton am Arlberg trifft sich schon zum sechsten Mal die internationale Yoga-Szene beim Mountain Yoga Festival St. Anton (1. bis 4. September). Das viertägige Programm steht dieses Jahr unter dem Motto „Diversity“. Jenseits der Matte zählen geführte Wanderungen, Workshops, Vorträge, sanfte Klänge und gesunde Küche mit regionalen Zutaten zum Angebot (www.stantonamarlberg.com).

Ob im kleinen, feinen Rahmen wie im Kempinski – Das Tirol oder in einem größeren, das Prinzip ist stets dasselbe: Hotels und Regionen nutzen die Kraft des Yoga für sich zur Verlängerung ihrer Saisons. Die Pandemie hat den Trend sowohl zum Yoga als Immunsystem-Booster als auch zu „Outdoor Active“ mit Wandern, Mountainbiken und Co. noch verstärkt. Das bestätigt auch Dagmar Buhlers Chef Gerhard Bosse, der Direktor des Fünf-Sterne-Superior-Hotels. Er habe sich daher entschlossen, mit seinem Haus keine Pause mehr einzulegen. Es hat nun 365 Tage im Jahr geöffnet, samt seinen beiden öffentlichen Restaurants, dem Steinberg und dem zum Yoga herrlich passenden pan-asiatischen Sra Bua (www.kempinski.com/tirol).

Der Blick von der Pool-Landschaft in die Berglandschaft vor dem Kempinski – Das Tirol



SPEICK SUN

Sonne natürlich genießen

Speick Sun ist die COSMOS Natural-zertifizierte und perfekt aufeinander abgestimmte Sonnenpflege-Serie für Gesicht und Körper mit 100% natürlich-mineralischem Sonnenschutz. Die Haut wird vor der Sonne geschützt und durch den enthaltenen Hautbarriere-Wirkkomplex mit intensiver Pflege versorgt. Frei von Aluminium und Parfüm, ist der Sonnenschutz von Speick Sun auch für sensible und Kinderhaut geeignet und schon die Umwelt. Alle Formulierungen sind biologisch leicht abbaubar, riff- und korallenfreundlich. Speick Sun – das ist zuverlässiger Sonnenschutz mit gutem Gewissen!



SPEICK
naturkosmetik

Entdecke mehr auf speick.de

