



YOGA & KAJAK

UNTER DER SONNE IBIZAS



IM FLOW Vom Sonnengruß zur Sonnenanbeterin – Irina im Kajak

Sport ist Mord? Nö. Irina Skladkowski (37), Stylistin, sieht in der Paddel-Yogapause auf Ibiza quicklebendig aus

PADDELN AUF DER PARTY-INSEL

„Bei Sonnenaufgang losspezieren, die feinen Gerüche der Insel in der Nase. Dazu der süße Hund, der uns immer ein Stück begleitet, danach Dynamic-Yoga und im Meer schwimmen – herrlich.“ Stylistin Irina ist immer noch begeistert, wenn sie an ihren Kajak-Yoga-Urlaub zurückdenkt. Der besondere Reiz: „Beim Kajaken musst du dich abstimmen, weißt nie, was dich erwartet – aufregend. Dann **findest du den Rhythmus. Wie beim Yoga.** Der Kopf wird durchgepusht, ein **Moment pures Glück.**“ **Für wen?** Perfekt für Sportsfreunde mit Lust auf intensive Yoga-praxis und tolles vegetarisches Essen! **Kosten & Co** Ab 1295 Euro für 6 Tage im DZ, inkl. Mahlzeiten, 3 Stunden Yoga/Meditation am Tag, dazu Kajaken. www.formenterayoga.com

RUHE JETZT!
In der Idylle stört garantiert kein Handyklingeln

YOGA & WANDERN

IM TIEFSTEN ALLGÄU



Kerstin Feddersen (38), selbstständige PR-Beraterin, fand in Steibis ihr Glück

KRAXELN UND HATHA-YOGA

Mit Stille den Tag beginnen: „**Auf der Terrasse gemeinsam Tee trinken, das einzige Geräusch, das du hörst, ist das Gebimmel der Kuhglocken**“, sagt Kerstin über ihren Allgäu-Trip. Drei bis fünf Stunden täglich wird gewandert, danach entspannt, ob in der Sauna oder bei einer Massage, und nachmittags gibt's 90 Minuten Hatha-Yoga. „**Beides erdet ungemein – ideal zum Runterkommen.**“ **Für wen?** Für alle mit festen Wanderschuhen, die Lust auf Ruhe und Natur haben. **Kosten & Co** Ca. 648 Euro für 5 Tage im DZ, inkl. Bio-Frühstück, veganes Abendessen, täglich Yoga und Wanderungen. www.anamaste.de



FOTOS JOHANNES NEMECKY (4): PLAINPICTURE