

- 4-Tage Lago Maggiore 289,-**
30.07.-02.08./02.08.-05.08./05.08.-08.08./23.08.-26.08./29.08.-01.09.
3×Ü/HP im Hotel dei Fiorini Baveno, Schiff-Rundf. Borr. Inseln, Fak. Expo Mailand
- 4-Tage Spreewald/Berlin 298,-**
30.07.-02.08./13.08.-16.08./27.08.-30.08./03.09.-06.09./01.10.-04.10.
3×Ü/HP im Landhotel Turnow/Spreew., Spreewaldkahnf., Stadtführung Berlin
- 4-Tage Wien ab 299,-**
30.07.-02.08./13.08.-16.08./08.10.-11.10./22.10.-25.10.
3×Ü/F im 4-Sterne-Hotel in Wien, Stadtführung Wien, Riesenradfahrt, Grinzing
- 5-Tage Berlin mit allen Sinnen... ab 399,-**
05.08.-09.08./26.08.-30.08./07.10.-11.10./28.10.-01.11.
4×Ü/F im 4-Sterne-Hotel Berlin-Mitte, Stadtf. Berlin, Potsdam, Reichstag, u.v.m.
- 4-Tage Helgoland & Fehmarn 299,-**
06.08.-09.08./20.08.-23.08.
3×Ü/F, 2×Abendessen in Mühbrook, Helgoland (Inkl. Schiff), Ausflug Fehmarn
- 4-Tage Glacier-/Bernina-Express... 398,-**
06.08.-09.08./13.08.-16.08./03.09.-06.09./17.09.-20.09.
3×Ü/HP im herv. Hotel in Davos, Bahn-Teilst. Glacier- u. Bernina-Expr., Schifffahrt
- 7-Tage Naturparadies Hohe Tatra 598,-**
09.08.-15.08.
4×Ü/HP Hohe Tatra, 2×Ü/HP in Bratislava und Prag, ausf. Rundreiseprogramm
- 4-Tage Paris mit Versailles..... 339,-**
13.08.-16.08./10.09.-13.09./01.10.-04.10.
3×Ü/F in Paris/Vorst., Stadtführung Paris, Fahrt nach Versailles, Bootsfahrt
- 4-Tage Böhm. Bäder & Prag..... 199,-**
13.08.-16.08./03.09.-06.09./01.10.-04.10.
3×Ü/HP, Rundf. Marienbad, Karlsbad, fakultativ: Stadtführung Prag
- 5-Tage Oberaudorf/Wilder Kaiser.... 449,-**
17.08.-21.08./21.09.-25.09.
4×Ü/HP im Hotel Wilder Kaiser, Kaiserunf. Wendelstein, Bay. Abend u.v.m.
- 5-Tage Südpolen/Schlesien..... 398,-**
19.08.-23.08./02.10.-06.10.
4×Ü/HP im Schlosshotel Izbičko, Rundfahrt Breslau - Oppeln - Krakau - u.v.m.
- 5-Tage Fjorde Südnorwegens 669,-**
20.08.-24.08.
2×Ü/HP in herv. Hotels, 2×Ü/HP in 2-Bett-Kab., ausf. Rundreiseprogramm
- 4-Tage Harz mit Gr. Brocken..... 399,-**
20.08.-23.08./24.09.-27.09.
3×Ü/HP im 4-Sterne-Hotel in Wernigerode, Harzrundf., Goslar, Brockenbahn u.v.m.
- 4-Tage Zillertal/Achensee 298,-**
23.07.-26.07./20.08.-23.08./10.09.-13.09./15.10.-18.10.
3×Ü/HP in Stumm, Rundf. Achensee-Walchsee, Bes. Mayrhofen, Bauerntheater
- 4-Tage Lüneburger Heide..... 339,-**
23.08.-26.08./26.08.-29.08./29.08.-01.09.
3×Ü/HP im Hotel Jeddinger Hof, Heiderunf. Walsrode, Bes. Lüneburg
- 6-Tage Meran/Südtirol..... 569,-**
24.08.-29.08./19.10.-24.10.
5×Ü/HP in Meran, Rundf. Kallterer See, Gardasee, Dolomiten, Trautmannsdorf u.a.
- 9-Tage Irland-Rundreise..... 1189,-**
01.09.-09.09.
6×Ü/HP in herv. Hotels in Irland, 2×Ü/HP in 2-Bett-Kabinen, Rundreise
- 5-Tage Lausitz/Bautzen/Breslau .. 489,-**
02.09.-06.09.
4×Ü/HP im 4-Sterne-Hotel in Bautzen, Rundf. Bautzen, Zittau, Görlitz, Breslau u.a.
- 6-Tage Provence/Camargue 549,-**
04.09.-09.09./13.10.-18.10.
5×Ü/HP, Sämtl. Rundfahrten Avignon, Nîmes, Ardeche, Pont du Gard u.v.m.
- 5-Tage Schlösser der Loire..... 549,-**
09.09.-13.09./07.10.-11.10.
4×Ü/HP in Tours, Sämtl. Schlösser-Rundf. Loiretal, Schifffahrt/Cher, Weinprobe
- 5-Tage Insel Rügen ab 239,-**
16.09.-20.09./23.09.-27.09./30.09.-04.10./16.10.-20.10./20.10.-24.10.
5×Ü/HP Sassnitz auf Rügen, inkl. Sämtl. Rundf. Kap Arkona, Bergen, Binz, Sellin
Zustiegsstellen in Ihrer Nähe!

Tel.: 0 62 55/9 68 10 - 0 62 51/70 56 541
64 678 Lindenfels • 64625 Bensheim • Fax 06255 2387
www.Schmidt-Bustouristik.com



Yoga & More: Berlin bietet mit Hatha, Ashtanga, Karma oder Hot Yoga eine breite Palette an Möglichkeiten. Fotos: Susan Bähge

Yoga & the City

Sommerferien in der Yogaszene von Berlin / Von Susan Bähge

Die heiße Szene Berlins entdecken, in den Großstadthype eintauchen und gleichzeitig den Trubel ausblenden, um zur eigenen Mitte zurückzufinden? Eine wahrhaftige Herausforderung, scheint es doch auf den ersten Blick ein krasser Gegensatz, Entschleunigung und Weltstadtflair zu koordinieren. Einchecken im angesagten Ausgeviertel Friedrichshain, das Almodóvar Biohotel bietet eine perfekte Oase der Ruhe, fußläufig vom Simon-Dach-Kiez mit seinen schrillen Cafés, shabby-schicken Bars und hippen Clubs.

Die Magie der Stadt ist auch hier an jeder Ecke zu spüren. Die Straßen verwandeln sich in ein großes Sommerparadies, das Leben findet draußen statt. Kulinarisch steht jetzt Street-Food und frisches Gemüse aus urbanen Gärten auf der Speisekarte. Kunstfreaks gehen in Open-Air-Galerien, Cineasten ins Freiluftkino, Sportler zum Stand-up-Paddling auf die Spree.

Auch Yogastudios boomen in den warmen Ferienmonaten: Ob Hatha, Ashtanga, Karma oder Hot Yoga – Yogis scheren sich nicht um heiße Temperaturen. Wer in den Fluss kommen und Asanas – Übungen – praktizieren will, kann dies in jedem der zwölf Berliner Bezirke tun. „Folge deiner Intuition. Tu was du wirklich willst. Liebe, was du tust“: Die Themen des ersten Yoga Workshops innerhalb des „Berlin Urban & Summer Yoga Special 2015“ berühren die zehn Kursteilnehmer nachhaltig, denn wie oft verlieren wir uns im stressigen Alltag, geben die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele auf, vergessen innezuhalten, um neue Impulse und Ideen zu sammeln.

Die Seele ist angekommen

Im Kreuzberger Yoga-Raum-Berlin begrüßt uns Lisa Sintermann mit sanfter Stimme und fester Umarmung, die von Herzen kommt. „Dive into your heart“ nennt sie ihren Kursus, bei dem der Praxisfokus zunächst auf Standhaltungen und Vorbeugen mit Flow und Yoga Nidra – Tiefenentspannung bei klarem Bewusstsein – liegt. Schreibblöcke und Stifte liegen neben unseren Yogamatten, Gurten und Decken.

Bevor wir beginnen, jede Faser unseres Körpers zu spüren, sollen wir uns im Freewriting üben. Einfach sprudelnd aufschreiben, was uns in den Sinn kommt, um Blockaden zu lösen, Sorgen loszulassen, uns dem Fließen hinzugeben. Mit

Blick auf den Fernsehturm üben wir über den Dächern der brodelnden Metropole mit unseren Gefühlen und Visionen in Kontakt zu kommen, die Mischung aus Muskelanspannung und Entspannung ist für alle perfekt.

Am zweiten Tag liegt der Fokus auf Bauchübungen und Armbalancen. Wir dürfen ein Ziel formulieren und dieses konkret rückwärts planen. Spezielle Asanas unterstützen die verschiedenen Schreibübungen. Wir bringen unsere Gedanken zu Papier, atmen tief und lassen sie wieder frei. Es ist heiß, der Schweiß fließt, der Geist ist ruhig, die Seele angekommen.

Lisa unterstützt die engagierte Gruppe mit liebevollen Worten, ermuntert uns, mehr Schwächen zuzulassen, im Alltag wie auf der Matte: „Schwächen können

Cat-Cow und Legs up to the Wall. Zuerst linderte ich damit einfach nur meine Schmerzen.“ Yoga bedeutet für Lisa Lebendigkeit, sich selbst wieder spüren, die Berührung mit der eigenen Emotionalität und Persönlichkeit.

Der dritte Teil des Workshops umfasst Rückbeugen – wir strecken uns weit nach oben und nach hinten, fühlen uns groß in der Heldenhaltung, kräftig und kampfbereit im „Krieger“, schutzbedürftig in der Kindeshaltung. Jeder ist ganz bei sich, übt für sich allein, einige Übungen wie Kopf- oder Handstand werden zu zweit praktiziert. „Geht immer nur so weit ihr könnt, ohne eure Grenzen zu überschreiten.“

Niemand jammert über Schmerzen und Verspannungen und bei einigen sind sogar Nackenblockaden und Kopfschmerzen nach zwei Tagen intensiven Yogatraining wie weggeblasen. „Liebe was du tust“ gibt uns Lisa in den letzten drei Stunden als kleine Aufgabe. Raus aus den Selbstzweifeln, Schwächen zulassen, negative Gedankenmuster auflösen, positive Affirmationen formulieren.

Nach neun intensiven Yogastunden an zwei Tagen freue ich mich auf die Entdeckung der Umgebung. Ein kühles Zitronenminzwasser im Sage Beachclub am Kreuzberger Ufer, wo bereits die Abendgäste im schicken Sage Restaurant nebenan Platz nehmen, während sich im angrenzenden Friedrichshain Menschen aller Couleur mit Weingläsern auf Bürgersteigen, Bierflaschen in Graffiti-bemalten Hauseingängen oder Cocktails in Szenebars tummeln. Man spricht englisch und japanisch, französisch und spanisch. Det is Berlin – die ganze Welt ist hier zu Hause! Hier ticken die Uhren schneller und jeder kann sein, wie er will. 15 Minuten radele ich zurück in mein cooles Cityhotel, Autofahren macht in dieser Stadt keinen Sinn.

Am nächsten Tag nutze ich das „All you can Yoga“-Angebot: Vinyasa im Yoga Sky in Kreuzberg ist herausfordernd, ein fließender, dynamischer und gleichzeitig sanfter Stil. Hot Yoga im Yoga & More Studio in Charlottenburg fordert Geduld und Bereitschaft, die eigenen Grenzen zu erkennen. Die Abfolge aus traditionellen Positionen wirkt entgiftend, bei 36 Grad Raumtemperatur eine Wohltat für Muskeln und Sehnen. Wenn die Hitze der Stadt noch nicht zu Kopf gestiegen ist, genießt später im chilligen Roof-Top-Spa mit verglaster Panoramasauna die unglaubliche Ruhe, lässt den Blick über die aufgeheizten Dächer schweifen und auf dem begrünten Dachgarten seine Gedanken fließen.



Energie sammeln unter der warmen Sonne.

uns stärker machen, wenn wir uns trauen hinzuspüren statt wegzuspüren, wenn wir sie akzeptieren und zu ihnen stehen, wenn wir ehrlich und aufrichtig anfangen, mit ihnen umzugehen. „In ihrem Blog ermuntert sie Yogis und Yogalehrer, mehr Geschichten von Schwäche zu erzählen, ohne schwarzzumalen, mehr Worte zu finden, die vom Leben schwärmen, ohne es schönzureden: „Wer sagt, dass wir im Yoga immer 100 Prozent geben müssen? Pass' deine Praxis deiner Energie an. Wenn du nur 20 Prozent hast, dann gib volle 20, ohne dich dabei schlecht zu fühlen.“

Die 31-Jährige übt nach einer Hüftverletzung monatelang volle 10 Prozent: „Ich ging auf meine Yogamatte und praktizierte keine glanzvollen Posen, sondern

INFORMATIONEN

■ **Allgemeine Auskünfte** erteilt Visit Berlin, zum Beispiel EG/Eingang Europaplatz (täglich 8-22 Uhr), 10557 Berlin Tiergarten, Telefon 030 25 00 25, www.visitberlin.de. NEU: Going Local Berlin – die App zum Download, auf Kieztour durch die 12 Berliner Bezirke. Yoga Sommer-Workshops in Berlin und München über Yoga Travel & Friends GmbH, Holsteinische Straße 18, 10717 Berlin, Telefon 030 84 31 54 90, www.yogatravel-friends.de.

■ **Anreise:** Von Heidelberg nach Berlin mit dem Auto über Frankfurt, Erfurt, Leipzig, Entfernung 630 Kilometer. Mit der Bahn via Mannheim direkt mit dem ICE weiter nach Berlin, Reisezeit: 5 Stunden, ab 29 Euro einfache Fahrt, www.bahn.de.

■ **Übernachten:** Almodóvar Hotel, Boxhagener Str. 83, 10245 Berlin, Telefon 030 692 097 080, www.almodovarhotel.de. Das zertifizierte Bio-Hotel mitten im Szeneviertel Friedrichshain verbindet Ethik und Ästhetik. Die individuell eingerichteten 59 Zimmer sind ausgestattet mit Yogamatten, TV mit Internetzugang, kostenlosem W-LAN, iPod-Dockingstation, Klimaanlage, Doppelzimmer ab 85 Euro. Angebot: 5 Tage Berlin – lebendige Großstadt und urbane Yogaszene ab 540 Euro (im Almodovar Hotel ab 680 Euro) inklusive 4 Übernachtungen im Doppelzimmer, Frühstücksbuffet, Berlin Welcome Card für 5 Tage (Tarifbereich AB), 2-tägiger Yoga-Workshop (mit Voranmeldung), 2 Tage „All you can Yoga“ in den drei Partner-Yo-

gastudios. Für Teilnehmer aller Level. Buchbar über yogatravel-friends.de.

■ **Essen und Trinken:** Szenig geht es zu beim Street-Food-Markt Markthalle Neun, Eisenbahnstraße 42/43, 10997 Berlin, www.markthalleneun.de. Auch das Sage Beachclub/Restaurant, Köpenicker Str. 18-20, 10997 Berlin, www.sage-restaurant.de, zählt zu den angesagten Adressen. Insider-Tipp: Vanille & Marille – die Eismanufaktur in Berlin-Kreuzberg, Hagelberger Str. 1, 10965 Berlin, www.marillevanille.de. Alle Zutaten sind 100 Prozent natürlich (das schmeckt man), frei von künstlichen Farbstoffen und Aromastoffen, kreiert nach hauseigenen Rezepten. Unbedingt das Birnensorbet probieren!

> RNZ-Service

RHEIN-NECKAR-ZEITUNG
Schneller schlauer.

Reiseführer

Rundgänge und Ausflüge, Tipps für Genießer und Aktive, persönlich bewertete Adressen und Lieblingsorte sowie ein aktuelles Porträt.



€ 9,99
+ RNZ-Karte
€ 7,99



Je Band:

- Flexcover
- vierfarbig
- 288 Seiten
- 11,8 x 18,5 cm
- 10 Entdeckungstouren
- detaillierte Karte
- der gebundene Ladenpreis wurde aufgehoben

Erhältlich in allen unseren Geschäftsstellen.