

DOSSIER

DOSSIER



TEXT LENA WIESSBAUER

BRETTER, DIE DIE WELLEN BEDEUTEN

Warum sich Yoga und Surfen auf einer Wellenlänge befinden

34 yoga.ZEIT

Als Yoga und Surfen einander entdeckten, war es wohl Liebe auf die erste Welle beziehungsweise auf das erste Asana. Sie ergänzen einander, haben viel gemeinsam. Beide erfordern Gleichgewicht, Koordination, Flexibilität, Kontrolle (und auch, die Kontrolle völlig aufzugeben), Kraft, Ausdauer und den Respekt vor den Elementen – vor denen der Natur und vor den eigenen. Das empfinden Anfänger wie Profis.

Beide können zu Ruhe, Frieden und Dankbarkeit führen. Beim Wellenreiten etwa durch den Moment, in dem man auf dem Brett sitzend den Ozean vor sich sieht und unter sich

FOTO: VIER (1), R. RAUBAUM (2)

spürt. Oder im Yoga durch eine Endentspannung, in der wir lächelnd akzeptieren, dass es einfach ist, wie es ist. Beide können uns an unsere Grenzen führen. Beim Wellenreiten etwa durch den Moment, in dem wir uns einer Welle stellen und kraftvoll zu kraulen beginnen. Oder im Yoga durch ein Asana, das unserem Körper alles und noch mehr abverlangt. Beide können uns daran erinnern, dass das Leben seine Auf's und seine Abs hat. Beim Wellenreiten etwa durch den Moment, in dem wir die Welle nehmen, ein Glücksgefühl spüren oder vom Brett fallen und wenig später wieder der nächsten Welle entgegenpaßeln – nicht wissend, wie wir diese erleben werden. Oder im Yoga durch den Wechsel von Anspannen und Entspannen, Einatmen und Ausatmen.

Ach ja, und dann gibt es da noch etwas, das die beiden gemeinsam haben: Spaß. Der darf nämlich auf keinen Fall zu kurz kommen.

Yoga bereichert Windsurfer und Wellenreiter durch kräftigende wie dehnende Körperübungen und fokussiertes Atmen und kann zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein den Wellen, dem Wind und sich selbst gegenüber führen. Yogis, die das Surfen für sich entdeckt haben (oder entdecken werden!), erleben nicht nur eine pure Auseinandersetzung mit den Kräften von Wind und Wasser, sondern auch ganz neue Seiten an sich selbst, ganz neue Begegnungen mit Angst, Mut, Vertrauen und – vor allem zu Beginn – dem Scheitern. So wie die Wellen kommen uns im Leben Herausforderungen, Hindernisse und Prüfungen entgegen. Diese können wir manchmal nicht aufhalten. Doch wir können sehr wohl lernen, auf ihnen zu surfen.

yoga.ZEIT 35

DOSSIER



Gefühle sind Wellen aus dem Meer der Seele. Gedanken sind Wellen aus dem Meer des Geistes. Und auf diesen Wellen können wir surfen – oder mit ihnen Yoga machen.



Wer die Begriffe „Yoga und Surfen“ einer Suchmaschine näherbringt, dem wird schon nach wenigen Sekunden eine Vielzahl von Camps und Retreats auf der ganzen Welt präsentiert – eine ideale Möglichkeit, diese Kombination für sich zu entdecken, zu erfahren und zu verstehen. Spanien, Frankreich, Portugal, Costa Rica, Mexiko, Bali, Australien, Brasilien, Hawaii und mehr: Angebote für Erwachsene, Teenager oder Kinder. Unterricht für Anfänger, Fortgeschrittene oder Profis. Lessons für Wellenreiter, Windsurfer und Yogis – oder die, die es noch werden wollen, zu jeder Jahreszeit. Eine Woche, zwei, vielleicht auch länger.

Matte und Brett bilden den Untergrund für ein Programm, das es in sich hat: sanfter Yoga vor dem Surfen als körperliches und mentales Warm-up, Surfunterricht und meist noch abschließende Übungen beziehungsweise Meditationen zur Regeneration. Ein Stundenplan für Körper, Geist und Seele, für Muskeln, Gedanken und Gefühle.

Umrahmt ist das Angebot von Erfahrungen in der Gruppe, die jeder für sich allein macht, umgeben von den Elementen, die Aufmerksamkeit im Außen verlangen und gleichzeitig Stärke im Inneren fordern. Auch das haben Surfen und Yoga – und das Leben – gemeinsam: Wir

sind mit anderen, lernen von und mit ihnen, aber unseren Weg können wir nur selbst gehen. Wir treffen auf Herausforderungen, die scheinbar oft nichts mit uns zu tun haben, und doch liegt es an uns, ob wir sie umgehen oder mit ihnen umgehen. Wie sagte schon Albert Schweitzer: „Wie die Welle nicht für sich sein kann, sondern stetig an den Wogen des Ozeans teilhat, also soll ich mein Leben nie für mich erleben, sondern immer in dem Erleben, das um mich her stattfindet.“

Und immerzu dürfen wir darauf vertrauen, dass wir begleitet werden durch eine Kraft, die mal mehr, mal weniger, aber immer da ist.



PHOTOS: VEER (3)



Mi casa es su casa!

CASA EL MORISCO

Ein kleines Paradies in Andalusien

YOGA- Wohlfühlurlaub

24.2. – 17.11.2013
22.12. – 29.12.2013
29.12.2013 – 5.1.2014
wochenweise buchbar



Yogaausbildungen
Seminare für Körper,
Geist und Seele
Urlaubswochen,
die einfach gut tun

CASA EL MORISCO s/n
E-28790 BENAJARAFE
Spanien
www.morisco.de

DOSSIER

Yoga- und Surf-Retreats



CAMINO SURF

Das Camino Surfcamp ist direkt am 4 km langen weissen Sandstrand, im verträumten Örtchen Valdoviño (Spanien) gelegen. Fernab vom Massentourismus ist das Dorf ein Geheimtipp für Wellness, Surf- und Yogafans. Neben Surfkursen für Anfänger bis Fortgeschrittene wird Unterkunft vom Zelt über Apartments, Bungalows bis hin zur Surf-Villa mit beheiztem Indoor-Pool angeboten.

office@caminosurf.com
+34 (0)893 488923
Facebook: „Camino Surf“
www.caminosurf.com



APURA YOGA

Apura Yoga kombiniert in Portugal Yoga, Wellenreiten und Meditation. Damit erleben Sie den Kontakt mit der Natur und sich selbst. Das einzigartige Konzept von Apura Yoga bewährt sich durch langjährige Erfahrung im Wasser und auf der Yoganatte. Beim Wellenreitunterricht mit international anerkanntem Surflehrer, bei Vinyasa Flow und Hatha-Yoga herrscht eine persönliche Atmosphäre.

info@apura-yoga.com
+49 (0)178 89897790
Facebook: „Apura Yoga“
www.apura-yoga.com



YOGARAUM BERLIN

Mit den Elementen tanzen, die Wellen Ihres Lebens reiten, von und mit Gleichgesinnten lernen. Die absolute Insider-Location wurde in Aljezur (Portugal), mitten im Naturschutzgebiet, gefunden. Das lokale Surferheerlein hilft, die Wellen zu erobern, während Alex Kröcker die intensive Reise mit dem Yoga der Elemente begleitet. Workshops für alle Levels von 13 – 20. September 2013.

yoga@yogaraumbefin.de
+49 (0)30 63786124
Facebook: „YogaRaumBerlin“
www.yogaraumbefin.de



WAVESISTERS

Surfen, Yoga machen, relaxen am Strand, sich des Lebens freuen. Das Surf-camp „for girls only“ der Wavesisters ist im Winter auf Lanzarote und im Sommer in Frankreich und Portugal. Die Wavesisters bieten Surf-kurse inkl. Yoga-Anfänger bis Fortgeschrittene, Praxis und Theorie, inkl. Videanalyse, Unterkunft, Surfarie, Kinderbetreuung und Mietwagen! Ab € 225,- Surfari/€ 385,- Surfcamp/€ 336,- Kids.

info@wavesisters.com
+49 (0)431 98735583
Facebook: „WaveSisters“
www.wavesisters.com



SURF ALGARVE

Wer ins „Tipi Valley“ des Surf Algarve Retreats in Portugal kommt, lebt eine Woche am Meer, unter Sonne und Sternen und vor allem in romantischen, natürlichen Tips. Keine Rezeption, kein Radio, kein Lift, „nur“ beeindruckende Strände, simples Leben und Entspannung durch Surfen und Yoga. Diese Umgebung bietet Achtsamkeit für sich selbst, Spaß und Erholung.

tipivalley@gmail.com
+35 (0)1 832 844 909
Facebook: „Tipi Valley Surf & Yoga Eco Retreat“
www.surfalgarve.com

