

Y

wie
Yoginis



Die Weltenbummlerin
Christina Strasser aus Niederösterreich ist eine Weltreisende. Sie arbeitet ortsunabhängig und ist ständig unterwegs. Sie hat ihre erste Retreat-Erfahrung im Mühlviertel gemacht. Yoga hat sie bisher kaum praktiziert. Mit Ordnung statt Chaos in ihrem Kopf, neuen Ideen und energiegeladene Bestandaus die heimische Natur



Die Retreat-Expertin
Mika Trübenbach arbeitet seit Jahren bei Indigourlaub, normalerweise ist sie im Retreat Center auf Mallorca. Am Kleebauerhof bringt sie ihre Erfahrungen ein. Sie schätzt die Ruhe, die grünen Wiesen und die vielfältigen Wandermöglichkeiten in der Region und empfiehlt ganzjährig eine Runde im Badeteich



Die Ruhesuchende
Regina Kamerhuber hat den Yogaurlaub kurzfristig gebucht. Sie brauchte dringend eine Auszeit von ihrem Alltag und ihrer pubertierenden Tochter. Vor zwanzig Jahren hat sie mit der chinesischen Kampfkunst Tai-Chi und Qigong angefangen, seit drei Jahren praktiziert sie nun auch Yoga und genießt dabei die Zeit für sich selbst



Namaste aus dem Mühlviertel

Zur Ruhe kommen mit Yoga, die innere Mitte wiederfinden – damit locken Reiseveranstalter in ferne Länder. Doch manchmal liegt das Gute so nah und das „Om“ gleich neben dem „Muh“

VON MARLENE PENZ

Das Mühlviertel in Oberösterreich ist für vieles bekannt – für mystische Wälder, Bierspezialitäten, überbackene Speckknödel. Was man vielleicht nicht sofort mit der Region verbindet, ist Yoga. Und doch gibt es genau das dort. Aber eben nicht wie auf Bali unter dem Kokosnussdach, sondern in authentischer Mühlviertler Art unter den Schindeln eines Vierkanthofes. Eines achthundert Jahre alten Vierkanthofes.

Am Kleebauer Hof in Altenfelden, rund vierzig Kilometer vom Linzer Stadtzentrum entfernt, hat ein Retreat Center eröffnet. Statt mit dem Blick über Strand und Meer beim Sonnengruß zu schweifen, schweift er über das hügelige, weitläufige, sattgrüne Mühlviertlerland.

Hier hat auch die Niederösterreicherin Christina Strasser für ein paar Tage ihre Yogamatte ausgerollt. Sie bezeichnet sich selbst als Life-Balance-Coach und hilft Menschen bei der Suche nach ihrer Berufung. Sie hat es zum fünftägigen Yoga-Retreat für ihre eigene Balance gezogen. Und so steht die 33-Jährige auf einem Bein mit gefalteten Händen über dem Kopf, bemüht, nicht umzukippen.

Etwas wackelig auch die anderen zehn Yogis im neuen Yogaraum – der früher das Zuhause der Pferde des Hofes war – beim Versuch, dass der „Baum“ (so wird diese Haltung bezeichnet) nicht fällt. Nach der neunzigminütigen Yoga-Einheit am Morgen sagt Strasser: „Ich bin so zur Ruhe gekommen und gleichzeitig haben sich meine Gedanken sortiert.“ Bei ihr sei es beruflich gerade sehr stressig. Das kennen die meisten der Retreat-Teilnehmer. Der Großteil ist alleine gekommen. Möglichkeiten zum Kontakte-Knüpfen gibt es zwischen den Yoga-Einheiten morgens und am frühen Abend genug – sofern man das will.

Zeit für Lebensgeister

Für Strasser ist es nichts Neues, alleine zu reisen. Mit 24 – als sie selbst auf der Suche nach ihrer Berufung war – ging sie auf Weltreise. In zwölf Monaten bereiste sie zwölf Länder quer über dem Erdball. Obwohl sie in Indien – wo die Wurzeln der Yoga-Philosophie liegen – war, hatte sie ihre erste Begegnung mit der Praxis erst später. Auch jetzt würde sie sich eher als Neuling bezeichnen. Deshalb hat sie im Yogaraum immer etwas zum Schreiben dabei.

Yogalehrerin Marga Klingenschmidt verbindet nämlich die Praxis mit Theorie und erklärt etwa, warum es wichtig ist, in den Bauch zu atmen: Nach wenigen Minuten bewusster Atmung stellt sich auf körperlicher und geistiger Ebene Entspannung ein und man fühlt sich vitaler. Die Stunden, die sie im Kleebauer Hof frühabends hält, sind der Yin-Yoga-Praxis zugeordnet. „Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Asanas (Körperstellungen) hinein zu entspannen“, erklärt sie. Es ist ein eher passiver Yogastil, am Morgen hat sie „Yang Yoga“ mit fließenden Bewegungen für die Gäste im Angebot, um sie und ihren Körper sanft „aufzuwecken“ und auf den Tag vorzubereiten.

Und der startet nach der Einheit mit einem ausgiebigen Frühstück in der rustikalen Stube des Kleebauer Hofes. Oder auch ohne Yogapraxis, wenn man sich lieber etwas später vom Wecker aus dem Schlaf holen lässt und den Körper in die sanften Hände einer Masseurin legt. Egal, wie man in den Tag startet, danach gibt es die Möglichkeit, die Landschaft rundherum zu entdecken – mit Fahrrad, zu Fuß, im Winter mit Schneeschuhen. Bei einer Wanderung auf dem Granitpilgerweg sagt Christina Strasser: „Mit der Natur in Österreich kann wirklich kaum ein Land mithalten.“ Nach vier Stunden und wieder zurück auf dem Hof gibt es Süßkartoffelsuppe und frisches Brot von Küchenchefin Maria zur Stärkung. Um die müden Beine auszurufen, bietet sich ein Saunagang in der Hütte im Garten an. Mit einem Sprung in den Naturteich mit vierzehn Grad Wassertemperatur kehren alle Lebensgeister zurück. Die Kühe auf der angrenzenden Weide nicken anerkennend, denkt man.

Beim anschließenden Yoga treffen einander alle wieder – die einen waren im Tierpark in Altenfelden, die anderen beim Bio-Heilkräutergarten Klaffer am Hochficht, einige Stille suchend bei sich selbst. Völlig entspannt geht es weiter zum Abendessen. Es ist ein Buffet mit veganen und vegetarischen Gerichten, zweimal pro Woche wird es um ein Fleisch- oder Fischgericht ergänzt. Über die Tische hinweg tauschen sich alle Gäste über das herrliche Essen, die magischen Zutaten und die Erfahrungen des Tages aus. Um acht Uhr sind sich alle einig: Bettzeit. „Wahnsinn, wie müde eine totale Entspannung macht“, sagt Strasser lachend und ergänzt: „Oooooommmmm“.

Info

Klimafreundliche Anreise
Mit dem Zug nach Linz, weiter mit der Buslinie 230 direkt nach Altenfelden (53 Min.), bei Voranmeldung Abholung von der Bushaltestelle, oebb.at

Übernachten
Kleebauer Hof Retreat Center, 4*-Hotel mit 26 Zimmern. Mairhof 5, 4121 Altenfelden, kleebauerhof.com

Programme und Kurse
Yogaurlaub im Mühlviertler Hügelland, 4 bis 7 Nächte.
– offenes Programm mit zwei Yoga-Einheiten täglich, ab 480 €/P
– Yoga, Ayurveda und Ernährung, 4 N ab 575 €/P
– Walking Meditation, 3 N ab 495 €/P
– Naturkosmetik selber herstellen, 3 N ab 660 €/P

Allgemeine Infos
boehmerwald.at
oberoesterreich.at
indigourlaub.com



Beim Yogaprogramm, das ganzjährig angeboten wird, gibt es Zeit, die Region zu entdecken. Etliche Wanderwege führen unmittelbar am Hof vorbei. Ein Sprung in den Naturteich weckt die Lebensgeister



Marga Klingenschmidt ist eine von mehreren Yogalehrerinnen, die abwechselnd Programme anbieten. Mit den Lehrerinnen und Lehrern wechselt auch die Yoga-Praxis – vom Yin, zum Hatha oder Kundalini

Der Kleebauer Hof blickt auf viel Geschichte zurück. Seit September wird er als Retreat Center geführt

MEIN MOMENT DES GLÜCKS

Leserinnen und Leser berichten von Momenten beim Reisen und vom Essen



WEINVIERTLER HERBSTERINNERUNG
Wenn es die Sonne im Herbst doch noch schafft, durch den Nebel zu brechen – wie hier bei Porrau im Weinviertel –, da geht mir das Herz auf!
Edith Bruckner



LANGLAUFEN AM FEISTRITZSATTEL
Natur genießen! Beim Langlaufen am Feistritzsattel dem Nebelgrau entfliehen!
Karl Maier aus Bad Vöslau

Wer ein Glücksmoment vom Reisen, Essen oder Trinken mit allen Leserinnen und Lesern teilen will, sendet ihn bitte unter Betreff „Glücksmoment“ – mit oder ohne Foto – an: reise@kurier.at

DAS BUCH ZUR WOCHE



Genuss-Lektüre: „Twisted, Verdammt geiles Essen. Über 110 unfassbar leckere Rezepte, die süchtig machen“, Verlag Riva, 239 Seiten, 22,70 €

Welcher Hobby-Koch will nicht seine Gäste mit Gerichten mit dem gewissen Etwas überraschen? Manchmal hilft dabei, alles infrage zu stellen, sagten sich der begeisterte Koch Tom Jackson und der Videofilmer Harry, als sie ihre Food-Videos in den sozialen Medien unter dem Namen „Twisted“ veröffentlichten. Ihre ungewöhnliche Herangehensweise kam gut an, in ihrem Kochbuch haben sie diese auch zwischen zwei Buchdeckeln verewigt. Die Ästhetik der Filmchen erinnert ein wenig an die 1970er-Jahre, ihre Gerichte sind aber bunt und ungewöhnlich. Schon mal „Schottische Eier nach koreanischer Art“ und „Cremige Erdnussbutter-Nudeln“ probiert oder eine „Zebrabiskuitrolle“? Eben.