

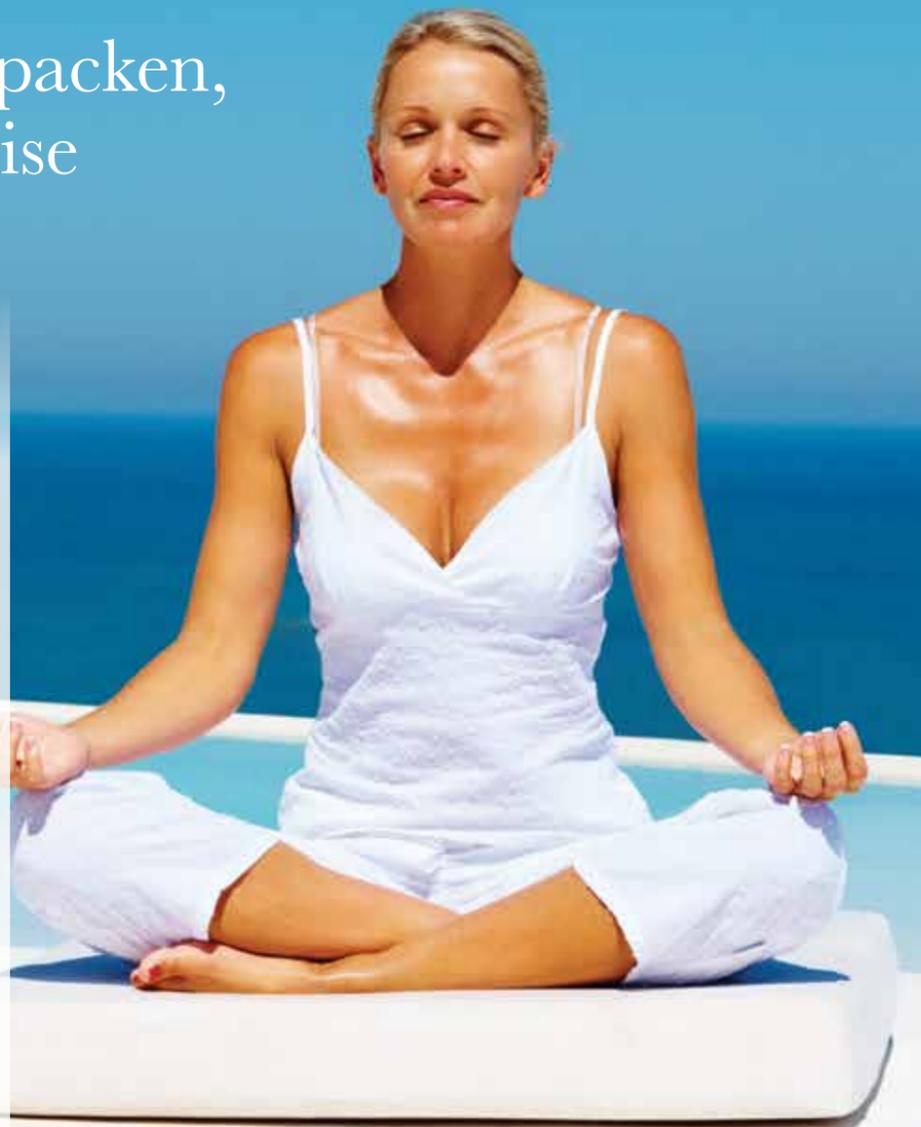
# DIE TOP 10 YOGA SEMINARHÄUSER DER WELT

Zeit zum Kofferpacken,  
um auf Yoga-Reise  
zu gehen!

**W**enn Sie sich für Yoga interessieren, ganz gleich ob Sie Einsteiger sind oder seit vielen Jahren Yoga praktizieren, gehört eine Yoga-Reise zu den Dingen, die Sie unbedingt erleben müssen. Für viele ist sie zum Teil einer jährlichen „Selbstfindungs-Routine“ geworden. Das gesamte Erlebnis kommt einer extremen Verjüngungs- und Pflegekur gleich und wird definitiv dazu beitragen, Ihre Yogapraktik weiterzuentwickeln. Und nicht zu vergessen, alle Yoga Seminarhäuser liegen an atemberaubenden Orten und Yoga ist immer verbunden mit leckerem, gesunden Essen, wunderschöner natürlicher Umgebung, liebevollen Gastgebern, entspannenden Behandlungen und jeder Menge Spaß.

Die Auswahl ist groß – von rustikalen, ökozentrischen Yoga Seminarhäusern, die sich in Bergen verstecken, über todschicke Yoga Resorts am Meer bis zu Yoga-Urlaub auf Inseln, die sich in Privatbesitz befinden. Es gibt zahllose Extras – von Körpermassagen bis zur Kursen, wie Sie Ihre eigenen, rohen Kosmetikprodukte herstellen.

Wir haben sorgfältig die Top 10 Yoga Seminarhäuser der Welt für Sie ausgesucht. Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Lesen Sie weiter und buchen Sie schnell!



**ORT:** Kaliyoga

**LAGE:** Südspanien, Orgiva

**WARUM:** Kaliyoga wurde vor über zehn Jahren von einer aus leidenschaftlichen Yoga-Anhängern bestehenden Familie gegründet, daher ist die Atmosphäre dieser Anlage sehr gemütlich, warm, verwöhnend und freundlich. Für komplette Yoga-Einsteiger oder Personen, die allgemein einen „gesunden“ Urlaub verbringen möchten, ist sie hervorragend geeignet. In sehr entspannter Atmosphäre können Sie vollständig entspannen und haben die Qual der Wahl bei den Aktivitäten, die Sie unternehmen können. Machen Sie Yoga und genießen Sie dabei die atemberaubende Aussicht auf die Berge im Yoga Shala. Lassen Sie sich das köstliche, heimische vegetarische Essen schmecken (der ganze Stolz von Kaliyoga). Entspannen Sie am Swimmingpool. Lesen Sie ein Buch in einer Hängematte. Gehen Sie spazieren und entdecken Sie die natürliche Umgebung. Lernen Sie von den Experten über gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil. Für maximale Entspannung gönnen Sie sich eine Massagebehandlung. Die Bandbreite der Unterkünfte rangiert von Tipis bis zu großzügigen Privatzimmern, die mit spanischer Einfachheit ausgestattet sind. Die meisten Zimmer sind Doppelzimmer (wie in den meisten Yoga-Anlagen üblich). Wählen Sie aus einer Bandbreite von Seminarprogrammen einschließlich dynamischem Yoga, Yoga und Bergwandern, Rohkost und Superfoods Yoga sowie Fasten mit Säften. Die meisten der Programme enthalten zwei Yoga-Einheiten täglich.

**ART DES YOGA:** Dynamisches Yoga. Die Morgenpraktik ist lebhafter, während die Nachmittagseinheit eher eine erholsame Praktik ist.

**WAS SONST:** Nutzen Sie die Auswahl der ganzheitlichen Behandlungen, von der Thai-Massage bis zur Akupunktur. Lernen Sie, wie Sie rohe Schokolade herstellen. Reiten Sie oder besuchen Sie ein örtliches Buddhismus-Zentrum.

**BESTE REISEZEIT:** Die Anlage ist ganzjährig geöffnet mit einer kurzen Pause im Januar. Schauen Sie auch nach den Kaliyoga-Seminaren in Frankreich im Sommer 2014.

**KOSTEN:** ab 925 Euro pro Person für 6 Nächte

**KONTAKT:** <http://www.kaliyoga.com/>

**AUCH ZU EMPFEHLEN:**



**MOLINO DEL REY:**

[www.molinodeley.com/](http://www.molinodeley.com/)  
Die hoch angesehene Yoga-Anlage im Familienbetrieb in Südspanien ist auf zwei antiken Wassermühlen gebaut und umfasst verschiedenste Angebote mit externen Lehrern, von schamanischer Energie bis zum Yoga- und Pilates-Bereich.



**IBIZA RETREATS:**

[www.ibizaretreets.com](http://www.ibizaretreets.com)  
Ibiza ist nicht nur eine Party-Insel! Probieren Sie eins der maßgeschneiderten Programme von Ibiza Retreats, von Anti-Stress bis zum gesunden Junggesellinnenabschied.



**AUCH ZU EMPFEHLEN:**

**YOGA ROCKS:**

[www.yogaholidaysgreece.com](http://www.yogaholidaysgreece.com)  
Yoga mit einigen der weltbesten Yogalehrern auf der rockigen griechischen Insel Kreta.



**TRIOPTERA YOGA RETREAT:**

[www.astanga.gr](http://www.astanga.gr)  
Wenn Sie ein Fan von Ashtanga sind oder einer werden möchten, ist Trioptera ein toller Ort. Mit vielen Extras wie Malen und Töpferkursen, die Ihre Kreativität zum Fließen bringen.



**ORT:** Silver Island: <http://www.silverislandyoga.com>

**LAGE:** Golf von Volos, neben der Ostküste des griechischen Festlands

**WARUM:** Yoga auf einer Privatinsel? Warum nicht!

Nur ein paar Kilometer vom Festland entfernt ist Silver Island seit vielen Jahren in Privatbesitz. Nun hat es seine Türen für diejenigen, die nach innerem Frieden und Ausstieg suchen, geöffnet.

Silver Island besteht aus ca. 8.000 m<sup>2</sup> sanft geschwungenen Hügeln, kleinen idyllischen Buchten, uralten Olivenbäumen, Zypressen und Wildblumen. Alles wird umgeben vom kristallblauen Mittelmeer mit einer herrlichen Aussicht, ganz gleich in welche Richtung man schaut. Einer der verstecktesten und ruhigsten Orte, um Yoga zu praktizieren, den Sie finden können.

Diese kleine und exklusive Anlage beherbergt bis zu 12 Gäste in sechs wunderschön dekorierten Zimmern eines früheren Wohnhauses. Mit einer Mischung aus traditioneller Einrichtung und modernem Design ist jedes Zimmer in Form und Stil individuell und geschmackvoll eingerichtet mit allem, was man braucht, um sich wohl zu fühlen.

Am Tag bieten die Kiesstrände, versteckten Buchten und kilometerlangen Wanderwege Gästen die Möglichkeit, die Zeit zwischen den zweistündigen Yogakursen am Morgen und am Abend alleine zu verbringen.

Yoga wird von einer Reihe ausgewählter Lehrer unterrichtet, die von Woche zu Woche wechseln.

**ART DES YOGA:** Verschiedene Stilrichtungen von Vinyasa bis zu Achtsamkeits-Yoga

**WAS SONST:** Gönnen Sie sich eine Massage. Machen Sie eine Kayak-Tour. Schnorcheln Sie. Gehen Sie spazieren. Malen Sie oder entspannen Sie einfach in einer Hängematte.

**BESTE REISEZEIT:** April bis Oktober  
**KOSTEN:** Ab 1.120 Euro pro Person für 6 Nächte



**ORT:** Sardinia Yoga

**LAGE:** Grand Hotel in Porto Cervo, Sardinien, Italien

**WARUM:** Sardinia Yoga befindet sich in einem 4-Sterne-Grand-Hotel in Porto Cervo, direkt am Strand in der Cala Granu Bucht in Sardinien. Die Anlage bietet ein sehr flexibles Yoga-Reise-Angebot: Sie können an jedem Tag anreisen und bleiben, solange Sie möchten. Das Paket enthält eine Vier-Sterne Hotelunterkunft, einen zweistündigen Yogakurs am Vormittag, optional ein Frühstück vor dem Yoga und ein leckeres Brunch nach dem Kurs. Wenn Sie mit jemandem reisen, der kein Fan von Yoga ist, ist das kein Problem – Ihre Begleitung hat eine große Auswahl an Aktivitäten vom Strandbesuch bis zur Shoppingtour.

**ART DES YOGA:** Hatha oder Vinyasa Yoga auf einem privaten Yogaraum am Strand mit wöchentlich wechselnden Lehrern

**WAS SONST:** Spielen Sie Tennis, gehen Sie Radfahren, besuchen Sie den Wochenmarkt und die örtlichen Weingüter, machen Sie einen Segeltörn zu einer der wunderschönen Inseln in der Nähe und genießen Sie natürlich die Anwendungen im Wellnesscenter. In der Nähe gibt es viele Geschäfte, Restaurants und Bars in der lebhaften Stadt Porto Cervo.

**BESTE REISEZEIT:** Mai bis September  
**KOSTEN:** Kurze Aufenthalte ab 390 Euro. Einwöchige Yogareisen ab 810 Euro (im Doppelzimmer)

**KONTAKT:** [www.sardiniayoga.com](http://www.sardiniayoga.com)

**AUCH ZU EMPFEHLEN:**



**YOGA IN SALENTO:**

[www.yogainsalento.com/yoga-calendar/](http://www.yogainsalento.com/yoga-calendar/)

Entdecken Sie diese kinderfreundliche Yoga-Anlage mit einer stark spirituellen Betonung im tiefsten Süden Italiens.



**SUNFLOWER RETREATS:**

[www.sunflowerretreats.com/](http://www.sunflowerretreats.com/)

Eine Yoga-Anlage, die sich der Nachhaltigkeit verschrieben hat. Praktizieren Sie Ökotourismus, tauchen Sie in die örtliche Kultur ein und schieben Sie zwischendurch etwas Yoga ein.



**AUCH ZU EMPFEHLEN:**

**SOAMI YOGA SEMINARZENTRUM:**  
yoga-retreat.at/yoga-retreats/seminare/fasten-kochseminare/Hatha Yoga, Körperanwendungen und natürliche Schönheit: eine perfekte Kombination.

**YOGA AKADEMIE:**  
www.yogaakademie-austria.com/index.php/Seminare.html  
Ein hervorragender Ort für eine Ausbildung zum Yogalehrer, wenn Sie über einen Karrierewechsel nachdenken.

**ORT:** Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus  
**LAGE:** Reith, Tirol, Österreich

**WARUM:** Das Sivananda Yoga Vedanta Seminarhaus ist Teil des globalen Netzwerks von Non-Profit Ashrams, die Yoga mit einem integrativen, ganzheitlichen Ansatz lehren. Das tägliche Programm ist härter als bei den meisten anderen Yoga-Reisen und passt am besten für Menschen, die tiefer in die Praktik und Theorie von Yoga eintauchen möchten, wie sie in der Schule der Sivananda gelehrt wird.

Tauchen Sie ein in die ganzheitliche Yoga-Praktik in den wunderschönen Kitzbüheler Bergwelt, umgeben von unberührten Seen. Entspannen Sie Körper und Geist durch Meditation, Yogakurse, lange Spaziergänge, Lesen und Kommunikation mit Gleichgesinnten. Beachten Sie bitte die Hausordnung: Um die spirituelle Atmosphäre beizubehalten, ist die Teilnahme an den Meditationen und Yogastunden zweimal täglich Pflicht. Nicht-vegetarisches Essen, Eier, Zwiebeln, Knoblauch, schwarzer Tee, Kaffee, Alkohol und Zigaretten sind nicht erlaubt.

Ein typischer Tag im Sivananda-Zentrum beginnt mit einer zweistündigen Morgenmeditation um 6 Uhr, gefolgt von einer anschließenden zweistündigen Yogaeinheit, Brunch, freie Zeit, anschließend ein Workshop oder eine Vorlesung, gefolgt von einer Yogastunde am Nachmittag, Abendessen und einer Schweigemeditation oder Mantra-Singen am Abend.

**ART DES YOGA:** Sivananda Yoga

**WAS NOCH:** Ruhige Spaziergänge, Kochworkshops, Massagebehandlungen, Vorlesungen sowie ehrenamtliche Dienste im Zentrum. Außerdem können Sie spezielle Kurse über Ayurveda buchen

**BESTE REISEZEIT:** Ganzjährig

**KOSTEN:** ab 64 € pro Person und Tag

**KONTAKT:** <http://www.sivananda.at>



**ORT:** Huzur Vadisi

**LAGE:** Region Dalaman/Fethiye, Türkei

**WARUM:** Huzur Vadisi ist eine seit 1993 etablierte Anlage für Yoga-Reisen. In den letzten Jahren ist sie so beliebt geworden, dass die Besitzer zwei neue Anlagen direkt daneben eröffnet haben.

Mit seiner Lage an der spektakulären „türkisen“ Küste der Türkei befindet sich Huzur Vadisi in einem abgelegenen Gebirgstal voller Oliven- und Feigenbäume, umgeben vom Pinienwald.

Ein Aufenthalt in Huzur Vadisi fühlt sich an wie ein privater Besuch – die Atmosphäre ist sehr entspannt und freundlich, insbesondere für Menschen, die alleine verreisen. Der Ort ist außerdem bekannt für seine besonders köstlichen, lokalen Speisen.

Jede Woche bietet ein anderer Yogalehrer sein einzigartiges Programm an, sodass Sie entscheiden können, was für Sie passt.

Lassen Sie beim Einschlafen den Blick über den Sternenhimmel wandern: die großräumigen Jurten (runde, kuppelförmige Strukturen mit einer Leinenabdeckung) sind oben offen, sodass Sie vom Bett aus den Nachthimmel beobachten können.

**ART DES YOGA:** Von Yin & Yang Yoga über Kreatives Schreiben und Yoga bis zu Jiwamukti Yoga

**WAS SONST:** optionale Bootstouren, Massageanwendungen, Spaziergänge, Besichtigungen vor Ort und Shoppingtouren

**BESTE REISEZEIT:** April bis Oktober

**KOSTEN:** Jede Anlage hat unterschiedliche Preise. Ab 685 Euro pro Person für 6 Nächte

**KONTAKT:** <http://www.huzurvadisi.com>



**AUCH ZU EMPFEHLEN:**



**YUVA ECO URLAUBSZENTRUM:**

www.yuvaholidays.com  
Yoga mit einem Hauch von Öko: die Felsen, das Meer und die einheimische Tierlandschaft. Einfach!



**FREE SPIRIT:**

freespirituk.com/Yoga/Grenadine%20Lodge.htm#Cost  
Suchen Sie nach etwas Aufregendem? Peppen Sie Ihren Yoga-Urlaub mit Wasserschildkröten, Schlamm-bädern, Thermalquellen und Fahrrädern auf

## USA & KARIBIK:

USA:



### AUCH ZU EMPFEHLEN:



#### KRIPALU ZENTRUM FÜR YOGA & GESUNDHEIT, STOCKBRIDGE, MASSACHUSETTS:

[www.kripalu.org/](http://www.kripalu.org/)  
Hier treffen Sie Deepak Chopra und viele andere bekannte Workshopleiter



#### JUNGLE BAY, DOMINIKANISCHE REPUBLIK:

[www.junglebaydominica.com](http://www.junglebaydominica.com)  
Im karibischen Abenteuerurlaub geraten Sie außer Rand und Band

**ORT:** Esalen Institut

**LAGE:** Big Sur, Kalifornien, USA

**WARUM:** Das Esalen Institut ist eine Non-Profit Wohngemeinschaft und ein führendes Seminarzentrum für die Erforschung und Entdeckung des menschlichen Potenzials durch Erfahrung, Bildung und Forschung. Mit seiner Lage im wunderschönen Big Sur in Kalifornien, wo die Santa Lucia Berge sich deutlich über dem pazifischen Ozean erheben bietet diese Großmutter aller menschlich möglichen Zentren das ganze Jahr über Workshops und Aufenthalte. In den frühen 60er Jahren gegründet wurde das Institut schnell zum Symbol der radikalen Denkweise dieser Generation. Viele ganzheitlichen Modalitäten entstammen dieser Zeit, einschließlich der Gestalttherapie.

Neben seiner reinen Schönheit war das Land, auf dem sich Esalen befindet, jahrhundertlang die Heimat der Esselen Indianer. Das macht diesen Ort noch großartig.

Das Esalen Institut ist für seine Mischung aus östlichen und westlichen Philosophien bekannt und bietet mehr als 500 öffentliche Workshops pro Jahr, zusätzlich zu verschiedenen Konferenzen. Die Bandbreite der Themen ist groß, von persönlichem Wachstum über Yoga bis zu Ökologie.

Probieren Sie das Seminar „Zeit zur Reflektion“: Pflegen Sie Körper, Geist und Seele durch gesunde Mahlzeiten, tägliches Yoga und Sportkurse, Thermalquellen und Massagen, Zeit im Meditationszentrum, Tee mit neuen Freunden oder auch ein Abendprogramm, Vorlesung oder offener Workshop, wenn möglich.

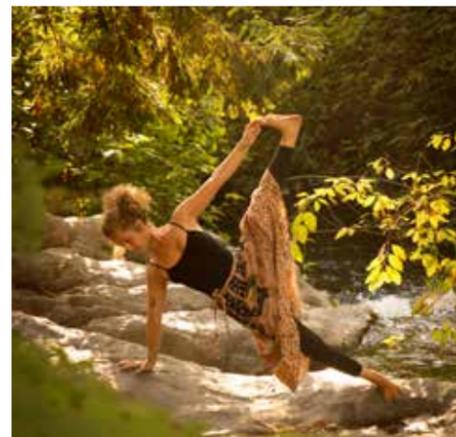
**ART DES YOGA:** Unterschiedliche Arten und Stile

**WAS SONST:** Das gesamte Spektrum der Selbstfindungs-Modalitäten

**BESTE REISEZEIT:** Ganzjährig

**KOSTEN:** variiert. Das Seminar „Eine Zeit zum Reflektieren“ kostet ab 100 Euro pro Person pro Nacht

**KONTAKT:** [www.esalen.org](http://www.esalen.org)



## COSTA RICA:



### AUCH ZU EMPFEHLEN:

#### DIE YOGA FARM:

[www.yogafarmcostarica.org/](http://www.yogafarmcostarica.org/)  
Ein rustikales Yoga-Zentrum und ein nachhaltiges, lebendes Projekt inmitten von einer Fülle an wilden Tieren

#### BLUE SPIRIT RETREAT:

[www.bluespiritcostarica.com/](http://www.bluespiritcostarica.com/)  
In diesem engagierten Yoga-Seminarhaus tauchen Sie tief in Yoga und spirituelle Transformation ein

**ORT:** Farm of Life

**LAGE:** Südwestküstenregion von Costa Rica

**WARUM:** Farm of Life ist ein Boutique-Hotel in einer Gebirgsgegend mit Fokus auf natürlicher Lebensart, gesundem Essen und biologischem Anbau.

Die Anlage ist umgeben von Obstplantagen, Gärten mit Permakultur und alten Waldbeständen und bietet atemberaubende Ausblicke auf den Pazifischen Ozean.

Die Besitzer bieten Ihre Gäste an, ihre eigenen Mahlzeiten in der gemeinsamen vegetarischen Küche zu kochen (wenn Sie nicht kochen mögen, können Sie gegen Aufpreis Ihre Mahlzeiten von der Speisekarte bestellen).

Farm of Life ist ideal für Rohkost-Liebhaber, Veganer, Vegetarier, Sportfanatiker, Familien und jedem, der seine Ernährung verbessern will. Genießen Sie ökologisch angehauchte Unterkünfte in Berghäuschen und privaten Blockhütten.

Das Seminarprogramm ist ziemlich einzigartig, mit Schwerpunkt auf Rohkost, Ernährungsbildung, Ökotouren und bietet sogar Kurse über Rohstoff-Kosmetik an!

**ART VON YOGA:** Behutsames tägliches Yoga ist in einigen Seminarprogrammen enthalten

**WAS SONST:** Öko-Abenteuer, Bildung & Coaching

**BESTE REISEZEIT:** Dezember bis April

**KOSTEN:** ab 55 Euro pro Person und Nacht

**KONTAKT:** <http://www.farmoflifecr.com/>





**AUCH ZU EMPFEHLEN:**



**SATSANGA:**

[www.satsangaretreat.com/](http://www.satsangaretreat.com/)  
Genießen Sie Yoga in einer entspannten, vertrauten Gemeinschaft, weit ab vom hektischen Leben in Goa



**SHREYAS:**

[www.shreyasretreat.com/](http://www.shreyasretreat.com/)  
Erleben Sie Yoga nach Ashram Art in einem luxuriösen Resort. Das Beste von beiden Welten!

**ORT:** Ashiyana Yoga & Spa Village

**LAGE:** Nordgoa, Indien

**WARUM:** Ashiyana liegt am wunderschönen Mandrem Strand von Nordgoa inmitten einer Fülle von tropischen Pflanzen und Tieren. Goa mag als lauter Partyort bekannt sein, aber sobald Sie in Ashiyana ankommen, sind Sie in einer Welt der Stille.

Ashiyana bietet Seminare, Yoga-Reisen, Yoga-Lehrerausbildung sowie offene Yogakurse. Es ist ein perfekter Ort für jemanden, der ein totaler Yoga-Einsteiger ist, der diese spirituelle Praktik in ihrem Mutterland kennen lernen möchte. Das Essen ist frisch und köstlich und die allgemeine Atmosphäre ist sehr unkompliziert und beruhigend.

Das neu gebaute ganzheitliche Wellnesscenter bietet einen sorgfältig zusammengestellten Mix aus pflegenden und heilenden Anwendungen, um das angebotene tägliche Yogaprogramm zu ergänzen.

Die Bandbreite der Unterkünfte reicht von einfachen Strandhütten bis zu großzügig dekorierten Luxuszimmern.

Ashiyana bietet einen einzigartigen Typ Yoga, der darauf basiert, die fünf Elemente der Natur im Körper auszubalancieren.

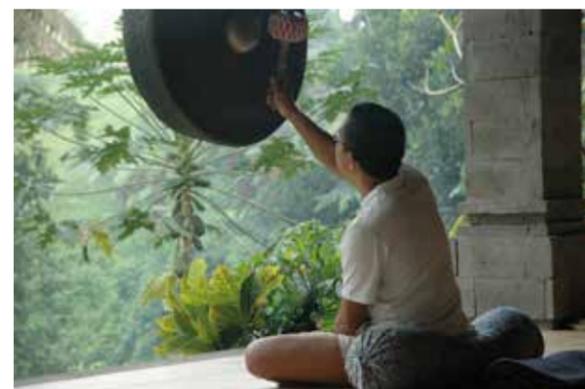
**ART VON YOGA:** Elementares Yoga

**WAS NOCH:** Ganzheitliche Therapien einschließlich einer vollen Bandbreite an Ayurveda-Anwendungen; Ozontherapie, elementare Yogatherapie; Ausflüge, Extra Aktivitäten & Workshops.

**BESTE REISEZEIT:** Oktober bis April

**KOSTEN:** ab 50 Euro pro Person und Nacht

**KONTAKT:** <http://www.ashiyana-yoga-goa.com/>



**ORT:** OneWorld Retreats

**LAGE:** Ubud, Bali

**WARUM:** Diese wahre Zufluchtsstätte an Ruhe und Frieden mit einem starken Hang zur Ernährung hat seinen Platz in Ubud, der Yogahauptstadt von Bali, gefunden. Es handelt sich um ein großräumiges und gemütliches Yoga Seminarhaus mit 10 Zimmern im balinesischen Stil mitten im Dschungel mit Blick über eine Schlucht und einen Fluss und einer 360 Grad Aussicht auf Reisfelder.

Yogalehrer aus der ganzen Welt halten hier 12 Monate im Jahr Seminare ab. Sie haben die Wahl: Von Schreiblehrgängen über Achtsamkeit für Frauen bis zu Pilates- und Stretch-Kursen. Buchen Sie unbedingt auch eine Anwendung im hauseigenen Wellnesscenter. Die hauseigenen Spezialangebote wie die 2,5 stündige ayurvedische Ganzkörpermassage sollten Sie nicht verpassen.

Das vegetarische Essen des Seminarhauses ist einfach göttlich und sorgt dafür, dass Sie ungeduldig auf die nächste Mahlzeit warten.

Probieren Sie auch das charakteristische Seminar „Der Welt entfliehen“ – der Name sagt schon alles! Neben Yoga und Meditation enthält dieses Programm auch die einzigartige Erfahrung des typischen Lebens in Bali: Lernen Sie wie Sie das balinesische Opfer vollbringen, erfahren Sie das Reinigungsritual und die Segnungszeremonie.

**ART VON YOGA:** Abhängig vom Seminarprogramm  
**WAS NOCH:** Spaziergänge in Reisfeldern, Wellness-Angebote, Reisen durch Bali

**BESTE REISEZEIT:** ganzjährig

**KOSTEN:** ab 85 Euro pro Person und Nacht

**KONTAKT:** <http://www.oneworldretreats.com/>

**AUCH ZU EMPFEHLEN:**

**DESA SENI:**

[desaseni.com/](http://desaseni.com/)  
Eins der hübschesten Yoga Seminarhäuser, das Sie jemals gesehen haben, mit eigenem biologischen Garten

**THE YOGA BARN:**

[theyogabarn.com/](http://theyogabarn.com/)  
Wenn Sie in Ubud sind, verbringen Sie einen ganzen Tag in der Yoga Barn, um die einheimischen yogischen Schwingungen aufzusaugen



# ADVERT



**ORT:** The Sanctuary

**LAGE:** Koh Pha Ngan Insel, Thailand

**WARUM:** The Sanctuary ist ein hipper Inseltreffpunkt, der zu einem wirklich coolen Ort gewachsen ist, wobei es gleichermaßen um Entschlacken und Betrinken geht.

Egal, ob es Ihnen darum geht, die ganze Nacht lang am Strand Party zu machen oder den ganzen Tag zu fasten und zu meditieren – The Sanctuary kann dies alles bieten.

Diese Kombination macht es einzigartig unter den thailändischen Strandresorts, aber nicht jedem gefällt dies. Wenn Sie nach einem gut ausgestatteten Zimmer in einem stark organisierten Resort suchen, sollten Sie besser woanders buchen. Wenn es Ihnen um eine erinnerungswürdige Erfahrung geht und Sie das freundliche Chaos nicht stört, dann sind Sie bei The Sanctuary genau richtig.

The Sanctuary ist so angelegt, dass sein sicheres und gemütliches, einzigartiges architektonisches Design der Natur gerecht wird. Die Unterkünfte reichen von Holzhäusern auf Stelzen, Zimmern, einfacheren „Bungalows“ bis zu Schlafsälen. Luxus ist natürlich relativ. Hier bedeutet er ein fabelhaftes Großraum-Design und Terrassen in den Baumwipfeln und nicht Klimaanlage und Luxusdusche.

Machen Sie es sich einfach und buchen Sie ein Yoga & Spa Urlaubspaket. Oder erleben Sie alternativ eins der Entschlackungs- und Fastenprogramme, die es in großer Bandbreite gibt, von der „Ein-Tages-Schnellkur“ für Einsteiger bis zur zehntägigen „Super-Reinigung“, wenn Sie einen grundlegenden Wandel vornehmen möchten.

Wünschen Sie eine tiefer gehende spirituelle Erfahrung? Buchen Sie das Seminar „Schule des Lebens“, das aus einer Reihe von empirischen Workshops und Kursen, besteht, die jedes Jahr von Dezember bis März stattfinden.

**ART VON YOGA:** Täglich offene Kurse

**WAS NOCH:** Pilates, Meditation, viele Anwendungen im Wellnessbereich

**BESTE REISEZEIT:** ganzjährig

**KOSTEN:** Ein 3tägiger Yoga „Kurzurlaub“ ab 280 Euro pro Person

**KONTAKT:** <http://www.thesanctuarythailand.com/>

## AUCH ZU EMPFEHLEN:



### ABSOLUTE SANCTUARY:

[www.absolutesanctuary.com/about\\_01.html](http://www.absolutesanctuary.com/about_01.html)

Eines der führenden Entschlackungs- und Yoga Resorts Thailands, auf der Insel Koh Samui, bekannt für seine Wellnessbereiche



### ALEENTA:

[www.aleenta.com](http://www.aleenta.com)

Verwöhnen Sie sich selbst! Wählen Sie aus vier Boutique-Resorts in ganz Thailand.