



#winterwonderland



#kampenwand #chiemgau

Während es unten im Tal noch herbstlich warm und bunt ist,
erwartet uns über 1600 Meter eine andere Welt.

Abstecher vom Mountain Yoga Retreat im nahe gelegenen Sachrang auf die Kampenwand. Mit der Kampenwandseilbahn in Aschau bis zur Bergstation. Über die Sonnenalm weiter auf dem Panoramaweg über den Staffelstein an der malerisch gelegenen Kapelle vorbei bis zum Kampenwandgipfel und wieder zurück.



#yogaretreat

Intakte Natur an einem Wohlfühlort im Alpenvorland – Indigourlaub hat in seinem MOUNTAIN RETREAT CENTER im Chiemgau unter anderem Yoga, Meditation und Schweige-Retreats auf dem Programm.



Mountain Retreat Center

Indigourlaub.com

Der Reiseveranstalter Indigourlaub bietet auf seiner Plattform Urlaube mit ganzheitlich nachhaltigem Mehrwert. Daneben betreibt er drei eigene Häuser. Eines davon liegt in Sachtang im Chiemgau.



Im sonnendurchfluteten Yogaraum finden sowohl Yoga- als auch Pilates-Einheiten statt.

Yoga – Wohltat für Körper und Geist

Nachdem ich bereits die Son Manera Retreat Finca auf Mallorca kennengelernt und darüber im Reise-Rubin berichtet habe, freue ich mich um so mehr, als sich die Möglichkeit ergibt, das zweite von insgesamt drei eigenen Häusern des Reiseveranstalters Indigourlaub zu erleben. Das Mountain Retreat Center im bayerischen Bilderbuchort Sachrang, unweit des Chiemsees, gut angebunden und doch ruhig und zurückgezogen auf einem Berghügel, nur eine Autostunde von München entfernt.

Das Mountain Retreat ist in einem renovierten Bauernhaus untergebracht, schlicht und ursprünglich, mit 20 gemütlichen Zimmern, drei Gemeinschafts-

räumen zum Essen, Teetrinken und Chillen, zwei Yogaräumen sowie einer Zirbenholz-Panoramasauna, von der aus man den Blick ins Tal genießt und sich nach dem Saunagang unter der Gartendusche erfrischen kann. Die vegetarisch-vegane Vollverpflegung startet mit einem ausgiebigen Frühstück und setzt sich fort mit Suppe und Aufstrichen am Mittag sowie einem Buffet mit reichhaltiger Auswahl an Salaten, zwei Hauptgängen- und Dessertvarianten am Abend. Kurzum, es ist für alles gesorgt, was nötig ist, um ein paar Tage auszuspannen, sich auf Körper und Geist einzulassen und neue Energie zu tanken. Und – ein weiterer Aspekt, der mir gut gefällt, die



Hatha-Yoga verbindet Atmung und Bewegung, löst die Faszien und stärkt die psychische Widerstandskraft

Stärkung der inneren Mitte

Atmosphäre ist offen und kommunikativ, von sozialer Empathie geprägt. Viele der Gäste reisen allein, mit ähnlichen Zielen, auf der Suche nach Ruhe und Inspiration, was verbindet.

Gleichgerinnt und miteinander

Ganz unkompliziert lerne ich im Teeraum vor der Yogastunde die ersten Gäste kennen. Sie kommen aus ganz Deutschland – Kiel, Essen, Hamburg, Berlin, Frankfurt, Freiburg, Stuttgart – und befinden sich in unterschiedlichen Lebensphasen, altersgemischt, zwischen zwanzig und achtzig Jahren alt. Vater mit

Tochter, Mutter mit Sohn, auch Freundinnen. Einige Männer, mehr Frauen. Alle Berufsgruppen, Ärzte, Pädagogen, Beamte, Unternehmer.

Wir essen zusammen, besuchen zwei Mal am Tag die um 7.30 Uhr und 16.30 Uhr stattfindenden 90-minütigen Yoga-Einheiten. Wir tauschen uns aus, entdecken alters- und berufsübergreifende Gemeinsamkeiten, lachen, haben Spaß, erzählen aus unserem Alltag, entscheiden uns für die ein oder andere gemeinsame Aktivität. Wer möchte, kann einen verregneten Nachmittag in der Erkerstube beim Tee verratschen, wann hat man sonst dafür Zeit. Alles kann, nichts muss.



Links: Samuel und Sonja Miko setzen bei ihren Reisen auf besondere Kraftplätze in der Natur.
Rechts: abwechslungsreiche Vollwert-Genuss-Küche von Chefkoch Alex Müller

Auf zu neuen Höhen ...

Ein spannendes Konzept, das sich Gründerin Sonja Miko ausgedacht, umgesetzt und um eigene Häuser erweitert hat. Inzwischen ist auch ihr Sohn Samuel mit im Unternehmen. Ausgewählte handverlesene Reisen mit Themen wie Yoga, Ayurveda, Qi-Gong, Fasten, Detox, Feldenkrais, Coaching, Meditation und Achtsamkeit, Natur und Wandern, Pilates, Wellness, Resilienz und einiges mehr.

Die meisten Gäste haben bereits einen Urlaub in der Art an einer der Destinationen verbracht – egal, ob sie als Single oder mit Partner und Familie leben. Einige Tage, eine Woche ganz für sich. Reflektion aus der Distanz. Nachspüren, sich daran freuen, wie

gut es einem geht, die Sinne öffnen und Neues lernen. Wie zum Beispiel bei der Metta-Meditation als Teil der Yogaeinheit, bei der es darum geht, sich und anderen mit Wohlwollen zu begegnen.

Alle schwören auf diese Auszeit mit Gleichgesinnten und bald schon schließe ich mich ihnen an. Nach zwölf Stunden und zwei Yogaeinheiten habe ich das Gefühl, bereits mehrere Tage hier zu sein. Mein Kopf ist frei, Muskeln und Faszien entspannt, die Menschen um mich herum unternehmungslustig und voller Ideen. Natürlich bin ich dabei, als wir uns am nächsten Tag zu neunt in Richtung Kampenwand aufmachen. Namaste!

#wonderfulnature

Vier Sätze aus der METTA-MEDITATION:

- 1. Mögest du sicher und geborgen sein.*
- 2. Mögest du glücklich und zufrieden sein.*
- 3. Mögest du gesund und schmerzfrei sein.*
- 4. Mögest du mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.*

DerRubinfaktor

Ein Platz, der frische Energie verleiht. Die täglichen beiden Yogaeinheiten mit unterschiedlichen Schwerpunkten, die familiäre Atmosphäre, die netten Gespräche mit den anderen Gästen, das von Achtsamkeit geprägte offene Gruppengefühl, die ayurvedisch inspirierte Vollwert-Verpflegung, die Zirbenholz-Panoramasauna mit Gartendusche sowie die liebliche Natur in der unmittelbaren Umgebung. Genau das Richtige für alle, die fernab vom Alltag neue Erfahrungen machen wollen. Ideal für Alleinreisende!
www.indigourlaub.com