

Von der Matte auf die Loipe

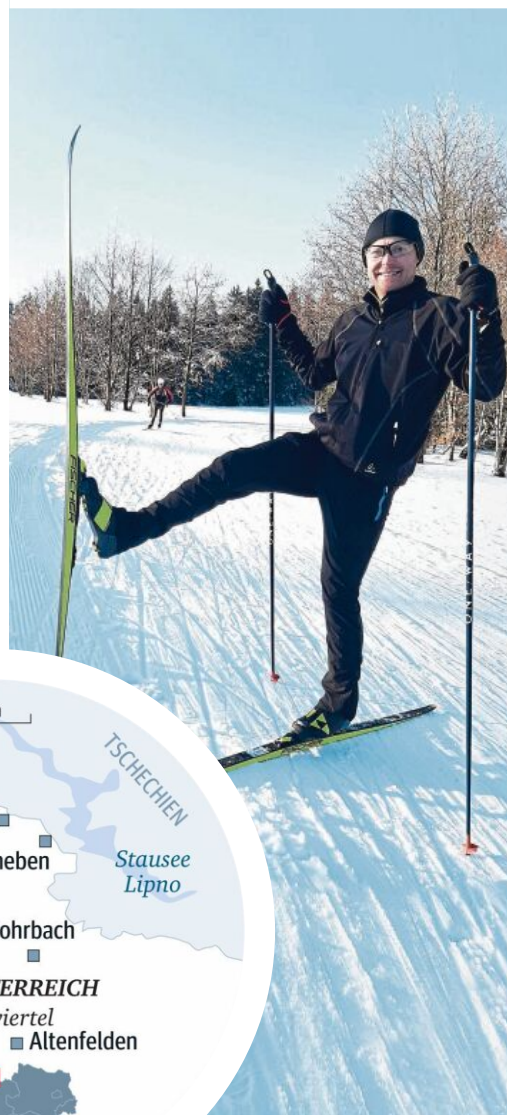
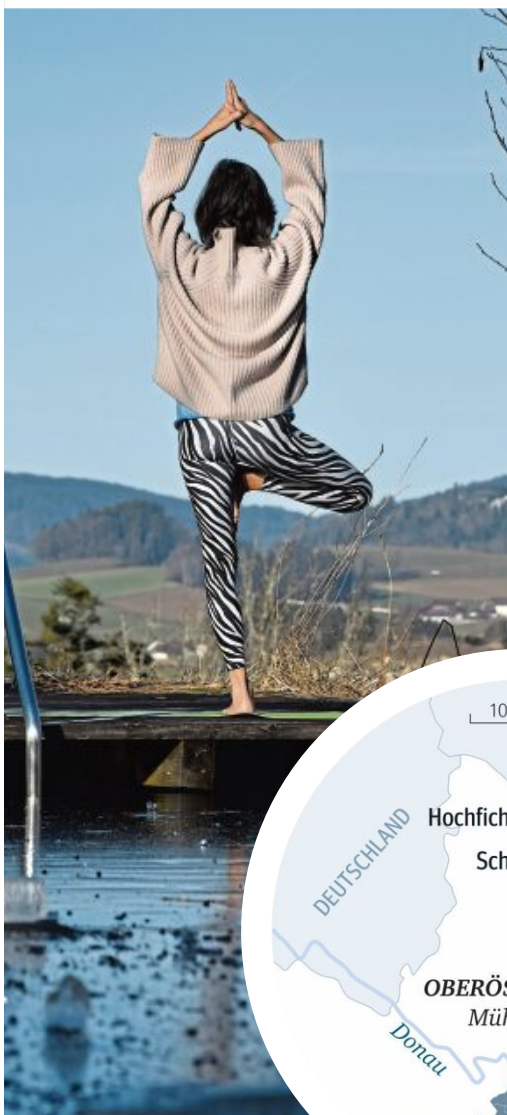
Oberösterreich. Wieder in die Spur finden – so kann man die meditativ-winterliche Kombination von Yoga und Langlauf im oberen Mühlviertel umschreiben. Von der Übung, geistig gelenkig zu bleiben

VON STEFAN HOFER

Es klafft ein Loch in der Eisdecke des Hausteichs am Kleebauerhof. Da hat Attila, der Hof-Mitarbeiter mit dem herzenguten Blick, es tags zuvor gehackt. „Er war gestern das erste Mal in seinem Leben Eisbaden – seitdem ist er wie verwandelt“, sagt Attilas Kollegin, die Reindl mit vegetarischem Essen in die Stube trägt. Tatsächlich: Attila grinst wie ein Hutschpferd. Die Yoga-Lehrerin Kerstin, die an einem der Bauertische sitzt, wirft lächelnd den Satz hin: „Yoga ist überall, wenn du im Moment bist.“ Also auch beim Eisbaden.

Der Kleebauerhof, dreißig Autominuten nordwestlich von Linz, ist ein Unikat. Kleinod passt nicht, dafür ist der Vierkanter zu groß: Es gibt Ponys und flauschige Alpakas, die auf Namen wie Harald und Ritschi hören. Die Reithalle stammt aus der Zeit, als ein Vorbesitzer einen Pferdehof betrieb. Nun heißt es Retreat statt Reiten.

Veranstalter Indigourlaub bietet in der Abgeschiedenheit des Mühlviertels ganzjährig Yoga an. Das geht von offenen Einheiten bis zu einwöchigen Retreats mit Themen wie Ayurveda, Bogenschießen, Qi Gong oder poetischem Schreiben. Kerstin ist auch auf Ayurveda



Info

Anreise

Mit dem Zug nach Linz, weiter per Bus nach Altenfelden. Abholservice vom Kleebauerhof

Yoga Retreats

Indigourlaub ist auf Yoga, Meditation und Ayurveda spezialisiert. Standorte: Altenfelden, Chiemgau, Mallorca. indigourlaub.com

800

Jahre alt ist der Kleebauerhof. Ganzjährig offene Yoga-Kurse bzw. spezielle Retreats, auch Yoga-Festivals (1.–3. 3.) kleebauerhof.com

Yogalehrerin Kerstin vor dem Teich am Kleebauerhof im „Baum“ (li.). Der Autor beim Skaten (re.)

spezialisiert, hier leitet sie für ein paar Tage Yoga-Einheiten. Denn: Die Trainerinnen und Trainer wechseln regelmäßig.

Die neunzigminütigen Einheiten finden morgens vor dem Frühstück und nachmittags statt. Die Gäste sind gemischt: Da ist die ältere Dame aus dem Wiener Speckgürtel, die Yoga aus gesundheitlichen Gründen probiert; das Paar, das Zeit zu zweit – ohne Kinder – sucht; die Münchner Powerfrau, die in der Schwangerschaft entspannt, zwischendurch in der Wintersonne am Laptop arbeitet.

Wer in den Schnee will: Im Winter wird Yoga mit Langlauf in Schöneben im nahen Böhmerwald kombiniert – auch meditativ, ein bissl wie Yoga auf Skiern. Für innere Wärme sorgt danach wieder Kerstin. Sie leitet mit ruhiger Stimme an, korrigiert Fehlhaltungen. Die zierliche Frau aus Aachen versteht Yoga weder als esoterisch noch als Leistungssport – obwohl oder gerade, weil sie als Kind in Aachen Leistungsturnen und Ballett betrieben habe. Natürlich kann man über „Asanas“ und ihre Abfolgen, über Ursprünge der indischen Technik reden. Letztlich gehe es darum, die Entspannung „von der Matte ins Leben“ zu bringen. Oder man macht es wie Attila. Erfrischt auch den Geist.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

Sunny Side Up: Sonnenskiurlaub in Kärnten

Perfekter Urlaub. Mit 23 Skigebieten, 800 Pistenkilometern und über 100 Sonnenstunden mehr als nördlich des Alpenhauptkamms sorgt Kärnten im meteorologischen Frühling mit einer eindrucksvollen Kulisse für unvergessliche Familienmomente

Die Devise in Kärnten lautet: Lass die Sonne rein beim Sonnenskiurlaub in Kärnten! Ab März wird das größte Skigebiet, das Nassfeld, auch zur größten Sonnenterrasse der Alpen, die nicht nur Skifahrer:innen, sondern auch Sonnenanbeter:innen anzieht.

Aber auch in den anderen Kärntner Skigebieten locken einladende Sonnenliegen und einzigartige Panoramen. Einen 360° Rundumblick bietet die Gerlitzen Alpe im Herzen Kärntens, auf der Turracher Höhe versüßt der Pistenbutler die Sonnentage mit einem Glas Prosecco oder einer Tüte Eis, Bad Kleinkirchheim inmitten der sanften Nockberge überrascht mit den Sonnentankstellen im gesamten Skigebiet und der Katschberg punktet bei Familien mit seiner eigenen Kinder-Erlebniswelt.

Alternative Frühlingsboten

Dank des milden Klimas im Herzen des Alpen-Adria-Raums verwöhnt Kärnten mit überdurchschnittlich vielen Sonnenstunden und einer gesunden Portion Vitamin D, die – gemütlich vom

Liegestuhl aus genossen – jeden Winterblues vertreibt. Egal ob sanfte Piste oder warmer Pool, komfortable Wellnessoase oder prickelnde Naturoase, gespurte Loipe oder entspannende Après-Ski-Lounge: „Mach, was du liebst“ ist das Motto der bunten Outdoor-Angebote, die die Abenteuer unter der Frühlingssonne erst komplett machen. Dazu gehören entschleunigende Skitouren, Schneeschuhwandern, Langlaufen oder Winterwandern.

Quelle der Gesundheit

Eine gute Ergänzung zu Sonne und Wintersport in Kärnten ist Winterwellness. Besonders intensiv verspürt man die wärmende Winter-sonne hinter den verglasten Flächen der Seesaunen und in den Badehäusern am Millstätter See, Wörthersee und Klopeiner See.

Im Freien, nur in Badebekleidung, kann man die schon wärmenden Sonnenstrahlen bei einem Besuch der Kärnten Therme in Warmbad Villach und in den beiden Thermen in Bad Kleinkirchheim, dem Römerbad und der Therme St. Kathrein, genießen. Nicht zu vergessen sind auch die beheizten, hoteleigenen Seebä-



Moderne Lifte und die südliche Gastfreundschaft bei kulinarischen Einkerschwingen machen den Winterurlaub in Kärnten perfekt

der am Millstätter See, am Wörthersee und Turracher See.

Winter Kärnten Card

Egal ob man die verschneiten Berge erkunden oder einfach erholsame Stunden bei einer Schneeschuhwanderung in Kärntens wundervoller Natur genießen möchte, die Winter Kärnten Card ist der ideale Begleiter. Inklusiv sind ausgewählte Thermen, Bergbahnen und Freizeitangebote.

Alle Informationen unter www.kaernten.at



Neben Sonnenskiurlaub winken auch besondere Wellnessangebote in Kärnten