

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

AUGUST / SEPTEMBER 2025

visionen.GemeinSinn



GemeinSinn was uns verbindet

**RAINER
LANGHANS**
Die spirituelle
Kommune

**EURO-
TOPIA**
Leben in
Gemeinschaft

Thich Nhat Hanh
Alles atmet

**SPICE UP –
VEGAN UND
WÜRZIG**





MALLORCA, DIE INSEL VOLLER KONTRASTE, TRÄGT TIEF IN SICH EINE STILLE SEELE.



Oben: Das romantische Bergdörfchen Valldemossa, ein beliebtes Wanderziel.

Ganz links: Die Auffahrt zur Finca Son Manera mit dem Wachturm.

Links: Der Naturpark S'Albufera, eine Oase der Stille.



Im Yoga-Retreat auf der Finca Son Manera finden Körper, Geist und Seele zur Ruhe. Unsere Autorin entdeckte die stille Insel jenseits aller Klischees – und fand das Glück im Kleinen.

Von Tina Engler

In der Stille erwacht die Seele – Eine Reise zu

MALLORCAS SANFTEM HERZ

Die Luft ist mild und riecht nach wilden Kräutern. Bis auf das Rufen eines Esels in weiter Ferne und das leise Blöken der Schafe ist es vollkommen still. Ich spüre eine tiefe innere Ruhe. Mein hektischer Alltag in Berlin scheint Lichtjahre entfernt. Es war eine spontane Entscheidung, das Retreat zu buchen. Es war gerade wieder mal alles zu viel. Ich sehnte mich nach wärmender Sonne, nach Weite, nach einem Ort, an dem ich ankommen kann – auch bei mir selbst.

Schon während der rund 30-minütigen Anreise vom Flughafen in Palma zur „Finca Son Manera“ ins sanfte Herz der Insel, spüre ich eine Vorfreude in mir. Unaufgeregt und leise. Zwischen Mandelbäumen, weiten Feldern, Windmühlen und kopfsteingepflasterten Landstraßen durch ursprüngliche Natur habe ich das Gefühl, nach Hause zu kommen. Kein Wunder. Hier habe ich anderthalb Jahre gelebt. Alles scheint vertraut. Und die ursprüngliche Landschaft in dieser eher einsamen Region im Landesinneren zieht mich

jedes Mal in ihren Bann. Die Dörfer mit den verwitterten Fassaden und stillen Gassen erzählen vom einfachen Leben – fernab der Zeit. Die Finca liegt bei Montuiri, einem von diesen verschwiegenen mallorquinischen Dörfern, das sanft zwischen Hügeln eingebettet ist und in das sich kaum ein Tourist verirrt, weil es nichts Spektakuläres zu erleben gibt. Ein ruhiger Ort, der Raum lässt für die eigenen Gedanken, durch nichts ablenkt und so inneren Frieden entstehen lässt.

VIEL PLATZ ZUM INNEHALTEN

Die Finca Son Manera scheint wie aus der Zeit gefallen, verfügt aber über alle modernen Annehmlichkeiten. Es ist ein weitläufiges Anwesen auf 77.000 Quadratmetern mit vielen Rückzugsorten, Mauern aus Sandstein, Olivenhainen, Terrakottatöpfen voller Lavendel, Zitrusbäumen, Innen- und Außen-Salzwasserpool, einer Sauna und Hängematten zwischen wehenden Palmen. Bewusst wird hier auf Fernseher in den Zimmern verzichtet. Es gibt zwar W-Lan, doch

viele der Gäste setzen auf Digital Detox. Nichts soll sie ablenken. Und die traumhafte Umgebung ist Kulisse genug.

Gerade mal 2.200 Einwohner zählt Montuiri, das in fußläufiger Entfernung liegt und wo man in der kleinen Bar am Platz beim morgendlichen „Caffesito“ ganz leicht mit den freundlichen Einheimischen ins Gespräch kommt. Der ursprüngliche Ort ist einer der ältesten auf der Urlaubsinsel und in seiner Schlichtheit wunderschön. Von meinem Bungalow aus kann ich ihn sehen. Der Ausblick vom gesamten Anwesen ist ohnehin fantastisch. Er reicht weit über Ortschaften und Felder bis hin zur Serra de Tramuntana, dem Tramuntana-Gebirge.

Ich wusste vorab nicht, was mich erwartet – und doch passt auf Anhieb alles. Schon am ersten Abend sitze ich inmitten einer lebendigen Runde. Insgesamt sind wir 12 Frauen und Männer zwischen 23 und 81 Jahren, in ganz verschiedenen Lebensphasen mit unterschiedlicher Yogapraxis



DIE TAGE IM RETREAT BEGINNEN FRÜH.

und vereint durch eine stille Sehnsucht nach Tiefe oder einfach einem Perspektivwechsel. Viele sind, wie ich, alleine gekommen. Die Gespräche fließen von Anfang an leicht und vertraut. Schon nach wenigen Stunden ist es, als würde man sich längst kennen.

FRÜHER VOGEL...

Die Tage im Retreat beginnen früh. Noch bevor die Sonne aufgeht, setze ich mich, eingemummelt in eine Decke, auf meine Terrasse. Es ist noch frisch. Die Vögel singen, mein Geist wird still. Ich habe Glück, dass ich so ein „Early Bird“ bin, denn die erste Yoga-Session findet täglich um

7 Uhr morgens statt. Überraschend viele aus unserer Gruppe finden sich zur frühen Stunde ein. Das liegt sicher nicht zuletzt an unserer empathischen Yogalehrerin Vera Kals. Zweimal täglich bietet die gebürtige Österreicherin je 90 Minuten Yoga an – am späten Nachmittag nochmals, sechs Mal die Woche. Die Stunden sind abwechslungsreich, morgens eher dynamisch, nachmittags dafür ruhiger. Je nach Wetterlage rollen wir unsere Matten draußen auf der Yogaterrasse mit Blick auf die weite Landschaft aus, oder wir üben in einem der beiden liebevoll gestalteten Yoga-Salons im Haupthaus.

Vera führt uns durch jede Einheit mit einer Mischung aus Präsenz, Ruhe und einer erstaunlichen Klarheit. Es spielt keine Rolle, ob jemand zum ersten Mal auf der Matte sitzt oder schon seit Jahren praktiziert – sie hat dieses feine Gespür dafür, wo jeder einzelne steht. Anfänger*innen fühlen sich gesehen, Fortgeschrittene ebenso herausgefordert wie gehalten. Ihre Anleitungen sind präzise und beinahe meditativ. Keine Bewegung ist beiläufig – jede Haltung wird mit Bedacht aufgebaut, verständlich erklärt und, wenn nötig, sanft von ihr korrigiert. Vera hat ursprünglich Pilates unterrichtet – und manchmal kombiniert sie beides. Vielleicht ist es genau das, was ihre Stunden so besonders macht: kraftvoll und zugleich sanft, fordernd, aber dabei nie überfordernd. An einem Morgen bittet uns Vera, alles auszuschütteln – das, was stresst, blockiert oder einfach nicht mehr gebraucht wird. Wir schütteln Arme, Beine, Gedanken. Und ich merke, wie Stress und Unruhe von mir abfallen.

Nach der morgendlichen Praxis erwartet uns ein vegetarisches Frühstücksbuffet: hausgemachte Aufstriche, Obst, frisch gepresster Orangensaft, Zimt-Porridge, liebevoll angerichtete Gemüseplatten. Ein kleines Kräuterblatt hier, ein essbares Blümchen da – jedes Detail ist ein Ausdruck von Achtsamkeit.

Eine Teilnehmerin erzählt mir strahlend von ihrer Massage bei Carlos: „Ich schwebe noch.“ Ich spüre, wie mich eine leise Neugier erfasst. Das möchte ich auch. Carlos ist zudem Reiki-Meister und schafft es durch die holistische Behandlung, alles, was gerade in mir, ist freizusetzen. Gedanken, Spannungen, Unausgesprochenes. Er legt die Hände auf – und etwas beginnt zu fließen. Wärme, Vertrauen, vielleicht auch etwas, das ich lange nicht gespürt habe. Unter dem seidenen Augenkissen sammeln sich meine Tränen. Bilder tauchen auf – aus Kindheitstagen, von Menschen, die einmal wichtig waren. Ich bin tief berührt und unendlich dankbar.

VIEL ZEIT FÜR ENTSPANNUNG UND AUSFLÜGE

In den kommenden Tagen entstehen kleine, feine Verbindungen untereinander – beim Yoga, beim Frühstück auf der sonnigen Terrasse oder einfach im Vorübergehen. Man begegnet sich mit Offenheit und Vertrautheit, ganz authentisch. Es ist viel Raum da – für Fragen, für Stille, für echtes Zuhören. Da wir als feste Einheiten nur die Yogastunden und die drei regulären Mahlzeiten haben, bleibt viel Zeit für Entspannung, oder auch um die Umgebung zu erkunden.

Dreimal in der Woche werden Exkursionen von der Finca angeboten, u. a. zum kilometerlangen Traumstrand *Es Trenc*. Doch wir organisieren innerhalb der Gruppe auch spontane Ausflüge, zum Markt nach Santanyi, ins *Kloster Lluc* und zur Traumbucht von *Cala Figuera*, in der wir eine Wanderung zum Leuchtturm machen und uns danach unten im Hafen auf eine alte Steinmauer setzen. Es fühlt sich herrlich nostalgisch an. Als Kind war ich mit meinen Eltern häufiger in diesem kleinen Fischerdorf, das sich außerhalb der Saison noch immer seinen Zauber bewahrt hat. Die

Beine baumeln über dem türkisenen Wasser, das glasklar bis auf den Grund leuchtet. Es wird viel gelacht, geredet, manchmal auch gemeinsam geschwiegen... Später wandern wir weiter zu einer nahegelegenen Bucht und schwimmen im Meer. Wir sitzen auf dem warmen Sand, während die Sonne langsam untergeht. Dieses Zusammensein mit Anderen, im Einklang mit mir selbst – ungeplant und doch tief verbunden – trägt mich wohligh durch die Tage.

An einem der Abende nehme ich an einer Klangschalen-Meditation teil. Als Carlos sanft die ersten Schalen anschlägt, durchdringen mich die Töne wie weiche Wellen, die mich berühren und sich nachhaltig in mir ausbreiten. All diese Stunden – Massage, Meditation, Gespräche – verbinden sich zu etwas, das ich nicht planen konnte. Es ist weniger eine Auszeit als vielmehr ein Nachhausekommen zu mir selbst. Und ein Austausch auf allen Ebenen, der mich wieder in Balance bringt.

Ich genieße die Freiheit, das süße Nichtstun, das so selten geworden ist und dabei so vieles in mir wieder in Bewegung bringt. Ich lese, schwimme

oder sitze einfach nur da und lasse die Gedanken fließen. Zwischendurch ein veganes Mittagessen – leicht, frisch, kreativ. Alles bio, vieles direkt aus dem Garten. Danach wieder Ausflüge, Yoga oder eben Faulsein – je nach Gusto und Tagesform. Abends, beim gemeinsamen Essen, treffen sich alle wieder. Die Finca schenkt einem Raum für Gemeinschaft, aber auch für den nötigen Rückzug. Und alle sind wie ich, aus ähnlichen Gründen hier, weil sie etwas suchen – oder etwas loslassen wollen. Wir philosophieren, meditieren, machen unbeholfene Kopfstandversuche. Und irgendwann spüre ich tief im Inneren: Ich bin wieder bei mir und genau richtig – an diesem Ort – zu dieser Zeit. Der Abschied von den Anderen fällt schwer, es ist, als würde ich mich von lieben Freunden verabschieden, doch da ist auch die Gewissheit, zurückzukehren.

Nach dem Retreat bleibe ich noch einige Tage auf der Insel. Und mache mich auf, das stille Mallorca zu erkunden. Kraftorte gibt es viele. Man muss nur wissen, wohin man gehen muss – oder vielmehr: wohin man sich führen lässt.



Linke Seite: Yoga-Session im Freien, mit herrlichem Ausblick auf die Serra de Tramuntana. Darunter das Team vor dem Haupteingang der Finca Son Manera.

Links: Blick auf die Bucht von Cala Figuera

DIE MAGIE DER INSEL

Tipps für spirituelle Orte auf Mallorca

Wer die spirituelle Essenz Mallorcas sucht, findet sie auf dem 540 Meter hohem **Puig de Randa**, dem „Berg der drei Klöster“. Wie ein gewaltiger Schiffsrumpf ruht er inmitten der Ebene Es Pla, dem Herzen der Insel, nicht weit von der Finca entfernt. Der Aufstieg windet sich in engen Serpentinien hinauf, doch wer die Stille wirklich erfahren will, steigt nicht ins Auto, sondern folgt den alten steinernen Pfaden. Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug erobert man sich den Frieden, der dort oben herrscht. Es ist ein heiliger Weg. Der höchste Punkt des Berges trägt das **Santuari de Nostra Senyora de Cura**, das größte der drei dort gelegenen Klöster. Ramon Llull, der Mystiker, Philosoph

und Vordenker des interreligiösen Dialogs, hat im 13. Jahrhundert hier gelebt. Am Portal bleibe ich wie gebannt stehen und halte inne: Mein Blick gleitet weit über die Insel. Hinter den Mauern klingt die Stille fast greifbar – kein Lärm, kein Getöse, nur das einfache Leben, seit Hunderten von Jahren. Die Franziskaner bewahren das Andenken an Ramon Llull, der hier lebte, lehrte, meditierte, bis heute. Das Kloster auf dem Gipfel ist ein Ort für Suchende, die hier Antworten finden mögen. Hier, mit einer atemberaubenden Aussicht bis zur Bucht von Palma, lässt sich erahnen, was Llull hier gefunden haben mag: die tiefe Verbindung von Himmel und Erde.

Etwas unterhalb liegt das **Santuari de Sant Honorat**, verborgen zwischen Felswänden und Pinien. Die spirituelle Kraft dieses Ortes ist leise, aber tief. Als ich auf der steinernen Bank im Innenhof sitze, spüre ich die Präsenz von etwas Größerem – und es fällt mir leicht, nach innen zu lauschen, mich zu fokussieren und Antworten zu finden. Tiefer am Hang klammert sich das **Santuari de Gràcia** an eine steile Felswand. Die kleine, weißgoldene Kapelle schenkt Trost und Sammlung. Gràcia – Gnade – liegt spürbar in der Luft.

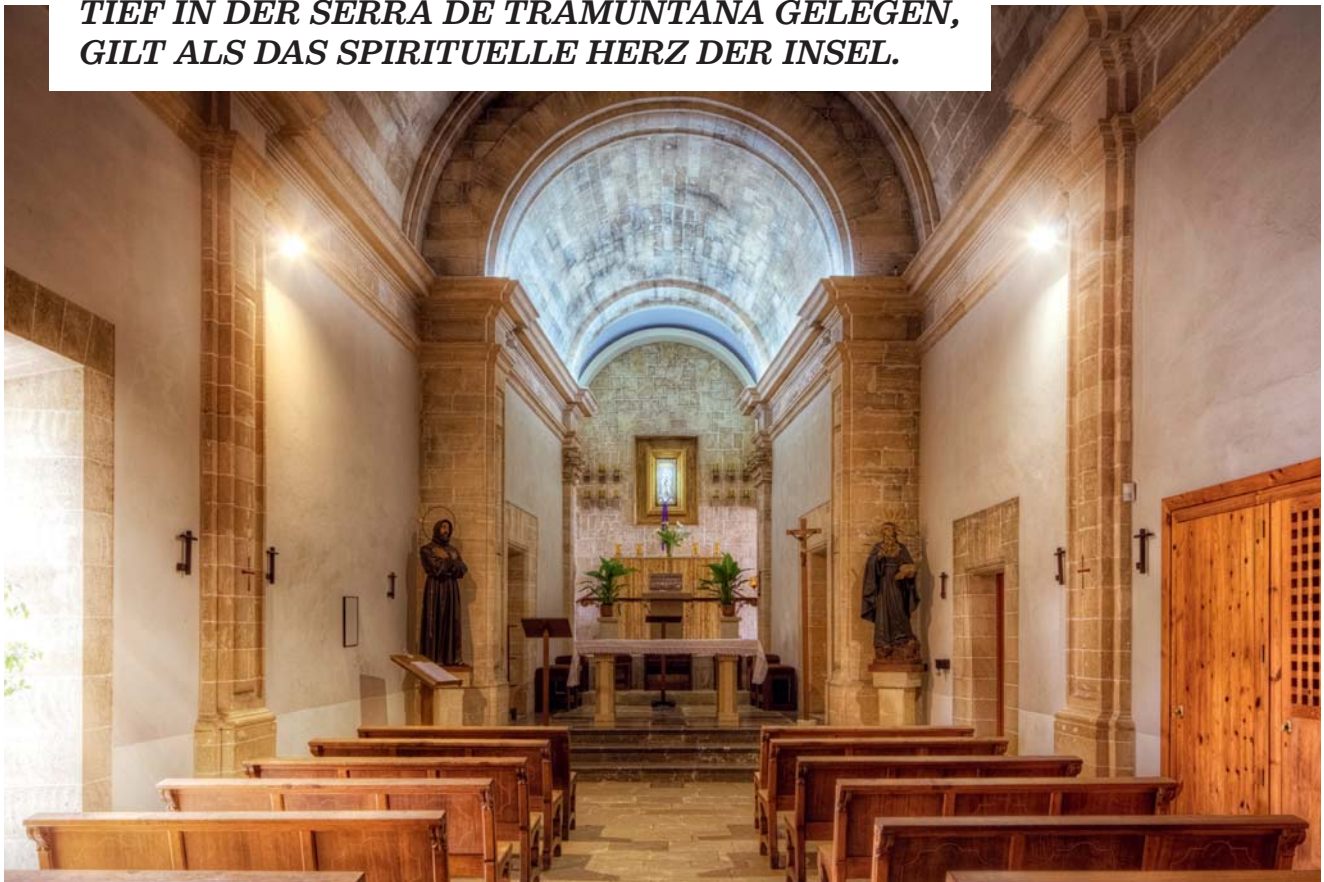
Rechts: Das Santuari de Lluç, der wichtigste Wallfahrtsort Mallorcas, beherbergt in der Basilika in einer Seitenkapelle hinter dem Hochaltar (oben) die sagenumwobene Schwarze Madonna.

Unten: Der markante Puig de Randa, der "Berg der drei Klöster" im Herzen der Insel





DAS KLOSTER LLUC AUS DEM 13. JAHRHUNDERT, TIEF IN DER SERRA DE TRAMUNTANA GELEGEN, GILT ALS DAS SPIRITUELLE HERZ DER INSEL.





Links: Der einzigartige Naturpark S'Albufera ist mit seinen Feuchtgebieten, Lagunen und Kiefernwäldern ein Paradies für Vögel und Naturliebhaber

Auch in der Kartause im bekannten Bergdörfchen **Valldemossa**, wo einst George Sand und Frederic Chopin einen langen entbehrungsreichen Winter verbrachten, spricht die Stille eine klare Sprache. George Sand schrieb damals: „Auf Mallorca ist die Stille tiefer als anderswo.“ Wer morgens kommt, bevor die Busse die Gassen füllen, spürt, was sie meinte. Das Kloster mit seinen kahlen Zellen und dem blanken Kreuzifix trägt eine Würde, die nicht aus Geschichte, sondern aus der Gegenwart geboren scheint.

Nur wenige Kilometer davon entfernt, hoch über der Steilküste, zwischen Valldemossa und Deià, liegt die kleine **Eremita de la Trinitat**. Der Pfad dorthin ist steinig, gesäumt von Erdbeerbäumen und duftendem Ginster. Oben angekommen werde ich belohnt: Weite, Blick, und diese außerweltliche Stille, die nicht leer, sondern erfüllt ist. Ein Geschenk, das mich beseelt.

Das **Kloster Lluc** aus dem 13. Jahrhundert, tief in der Serra de Tramuntana gelegen, gilt als das spirituelle Herz der Insel. Die „Schwarze Madonna“ von Lluc zieht Pilger an, aber auch Wanderer, Suchende, Menschen auf dem Weg. Die Kraft liegt hier nicht nur in der Andacht, sondern in der Kombination aus wilder Natur und schlichter Spiritualität. Wer mag, bleibt über Nacht. Besonders berührend ist dieser kraftvolle und besinnliche Platz am frühen Morgen. Eine tiefe Dankbarkeit umgibt mich an diesem uralten Wallfahrtsort, wo jeder Stein Geschichten zu erzählen scheint.

Und dann gibt es noch diese besonderen Orte, die nicht gebaut, sondern gewachsen sind. Die **S'Albufera**, das größte Naturschutzgebiet der Insel, ist so einer. Schweigend bewege ich mich durch das Schilf und werde Zeugin einer leisen Symphonie aus Libellen, Fröschen und Wind. Auch das ist Spiritualität: im Einssein mit allem. Mallorca, die Insel voller Kontraste, trägt tief in sich eine stille Seele. Wer ihr ohne Hast und Eile begegnet, wird sie finden und einen Teil von ihr ein Stück weit mit nach Hause nehmen.

INFORMATION & INSPIRATION

Infos: Der österreichische Spezialreiseveranstalter Indigourlaub hat verschiedene Yoga-Retreats im Programm und betreibt selbst drei eigene Retreat-Center, u. a. die Finca Son Manera.

(Fotos von der Finca Son Manera © Indigourlaub)

Infos unter www.indigourlaub.com.

Weitere Angebote, auch weltweit, bieten die Veranstalter www.yogaescapes.de und www.fitreisen.de an.

Infos über die Finca: www.sonmanera.com

Insel: www.illesbalears.travel/de/mallorca

Lesetipp: George Sand: Ein Winter auf Mallorca (Insel Taschenbuch, 2010)