

Spirit Yoga Retreat im Paradies auf Erden

Namasté in Thailand

Im feinen schneeweißen Sandstrand der Bucht von Khao Lak sind die Yogamatten vor dem unberührten Urwald von Phang Na ausgerollt, mit Blick auf die im Wechsel mal türkis, mal silbrig schillernde Andamanensee. Das sanfte Meeresrauschen verbindet sich harmonisch mit Ujjayi, einer besonderen Atemtechnik. Die Teilnehmer des "Spirit Yoga Retreats" sind ganz bei sich und konzentrieren sich auf die Bewegungen in einer Abfolge von Asanas - Patricia Thielemann leitet empathisch und konzentriert durch die erste Session des Tages.

Nach Morgenmeditation und Yogaeinheit wartet schon das köstliche Frühstücksbüffet und ein herrlicher Urlaubstag weit weg von der Hektik des Alltags beginnt. Eine Auszeit im Paradies, die Geist, Körper und Seele in Einklang bringt und hilft, nachhaltige Kraft zu schöpfen.

Im Le Méridien Khao Lak Beach & Spa Resort erlebt Yoga fernab von Massentourismus eine neue Dimension. Ruhe, Rückzug und innere Einkehr allerhöchsten Ansprüchen genügt. Für Patricia Thielemann der perfekte Ort, um nachhaltig in das von ihr entwickelte Spirit Yoga einzutauchen, das die Brücke zwischen klassischen und modernen westlichen Yogastilen bildet. Es vermittelt die jahrtausendealte Tradition auf lebensnahe, freigeistige und lebendige Art für die Menschen von heute. "Mit Spirit Yoga setzen wir den Herausforderungen des modernen Lebens gezielt einen Gegenpol. Körperliche Belastungsproben werden zu mentalen Herausforderungen, denen wir uns gelassen stellen und sie meistern. Diese Erfahrung stärkt uns nachhaltig auch im Alltag", erläutert die Berlinerin den Unterschied zu anderen Varianten des Yoga.

Hinzu kommt, wie sie weiß, eine weitere Besonderheit, die gerade Europäern entgegenkommt. "Wir haben eine ganz andere Mentalität als die Menschen in Indien, denken und fühlen aber auch nicht wie Amerikaner. Wir wünschen uns eine gute Mischung aus Körperarbeit und Philosophie." Der Erfolg gibt ihr Recht. Ihre Spirit Yoga Retreats, wie zuletzt im Grand Hotel Heiligendamm, haben längst eine treue Anhängerschaft gefunden. Thailand als neues Reiseziel soll weitere dafür begeistern und setzt einen erneuten vorläufigen Höhepunkt.

Ob Fortgeschrittene oder Anfänger, die zu Beginn des neuen Jahres frische Impulse und Inspiration für ihr Leben suchen, sie alle sind perfekt im "Spirit Yoga Retreat" aufgehoben. Hier werden die einen zu Höchstleistungen motiviert, den anderen wird aufmunternde Hilfestellung geboten. Jeder kann sein eigenes Tempo finden, seinen besonderen Bedürfnissen entsprechende körperliche und geistige Übungen: von Jetlag-Yoga am Anreisetag, über Energie spendende, regenerierende Phasen bis zu schweißtreibenden, reinigenden Stunden oder einem Einblick in die Philosophie des Yoga - morgens direkt am Strand, nachmittags im angenehm gekühlten Yogapavillon mit Blick auf den privaten See des Luxusresorts.

Davor und danach lassen die Teilnehmer die Seele baumeln und genießen die Annehmlichkeiten des Luxushotels in einem abgeschiedenen Naturparadies. Die einen buchen private Stunden bei Patricia Thielemann oder den begleitenden Spirit Yoga-Lehrern und arbeiten an individuellen Herausforderungen. Wer es ruhig angehen und den Stress in der Heimat hinter sich lassen möchte, besucht das Spa des Le Méridien, unter anderem ausgezeichnet als bestes Spa Asiens. Für aktivere Stunden lädt die Unterwasserwelt der vorgelagerten Similan-Inseln ein, die mit ihren Korallengärten zu den schönsten Tauchgebieten der Welt zählen. Oder eine Runde Golf mit Blick auf Dschungel und Meer setzt einen besonderen Akzent. Abenteuerlicher ist eine Dschungelsafari auf Elefantenrücken in den Dschungel des Nationalparks, Wildwasserrafting oder Kanuwandern. So kommen auch Nicht-Yoga-praktizierende Partner und Kinder voll auf ihre Kosten. Im Hotel selber warten drei Pools auf Badegäste, einer davon Familien vorbehalten und mit Wasserrutschen und Kids Club ein Riesenspaß, ein anderer ganz für ruhesuchende Erwachsene reserviert. Für kulinarische Hochgenüsse gehen die Sinne in sechs Restaurants auf Reise - von erlesener Thai-Küche und italienischen Spezialitäten bis hin zu köstlichen koreanischen Grillgerichten, japanischen Leckereien und authentischen indischen Gerichten. Und mit besonderen Kinderspeisekarten ist in jedem Restaurant auch für die jüngsten Gäste gesorgt.

Geselligkeit ist eine Option, aber dem freien Geist von Spirit Yoga entsprechend kein Muss. Man findet sich zu wechselnden Runden zwanglos zueinander, an drei Abenden sind besondere gemeinsame Aktivitäten eingeplant. Den stimmungsvollen Auftakt bildet eine Eröffnungszereemonie mit anschließendem Dinner am Anreisetag, Naturerlebnis und Romantik pur verspricht eine exklusive "Spirit Yoga Bootstour" in den Sonnenuntergang bevor es dann am letzten Abend heißt, Abschied zu nehmen. Wer bei so viel Auswahl plötzlich vor Zeitproblemen steht, verlängert seinen Aufenthalt eben. So einfach kann das sein.

Yoga kann vieles sein, etwa ein Ausgleich zum Schreibtischjob, ein seelischer Anker im Hochleistungsbetrieb oder der Wunsch nach philosophischem Rüstzeug. Yoga ist zugleich Sinnsuche und Körpererfahrung, Grenzüberschreitung und der Weg zu sich selbst. Das von Patricia Thielemann entwickelte Spirit Yoga ist sportlich-herausfordernd ohne esoterisch-religiösen Überbau. Und doch findet die eigentliche Arbeit im Geist statt, unterstützt von den wohl dosierten philosophischen Sätzen der charismatischen Thielemann. Eine ideale Symbiose für alle, die ihre Sinnsuche im Alltag nicht aus den Augen verlieren wollen.

So einfach wie besonders - das ist das Konzept von Patricia Thielemanns Yoga Retreats: Yoga und Luxus. "Wir verbinden das Sinnvolle mit dem Schönen. Uns geht es nicht um Überfluss, sondern um Qualität in allen Bereichen, im Yoga ebenso wie in einer schönen Umgebung mit natürlichem, köstlichem Essen." Ihre Erfahrungen mit exklusiven Yoga Retreats im Grand Hotel Heiligendamm haben sie zudem bestätigt, dass Yoga in einem angenehmen, luxuriösen Ambiente eine besondere Erfahrung für alle Teilnehmer ist, die lange in Erinnerung bleibt und nachwirkt: "Dadurch erhält Yoga etwas Festliches!"

Termin:

Der Spirit Yoga Retreat Thailand findet vom 7. bis 14. Januar 2012 im Fünfsternen-Resort "Le Méridien Khao Lak Beach & Spa Resort" in Thailand statt. Preis: 1.690 EUR pro Person im Double Deluxe Zimmer oder 2.190 EUR im Single Deluxe Zimmer. Im Paketpreis inbegriffen sind das komplette Yoga-Gruppenprogramm, Snacks und Getränke vor jeder Morgenpraxis, zwei einstündige Ganzkörpermassagen, sowie 7 Übernachtungen, Halbpension mit exotischem Frühstücksbüffet und Lunch oder Dinner in einem der sechs Restaurants (Getränke exklusive). Außerdem zwei gemeinsame Dinner und eine gemeinsame "Spirit Sunset Boat Cruise" sowie ein exklusiver Shuttle Service. Der Flug ist nicht im Preis inbegriffen. Der ca. 70 Minuten entfernte Flughafen wird ab Deutschland direkt von Air Berlin angefliegen, Lufthansa bietet Flüge in Kooperation mit Thai Airways. Weitere Informationen und Buchung unter www.spirityoga.de

Im Frühjahr 2012 findet der nächste Spirit Yoga Retreat in Deutschland statt: Vom 26. März bis 1. April im 5-Sterne-Hotel Schloss Elmau Luxury Spa & Cultural Hideaway

Pressekontakt

novamatrix.de

Herr Christian Fenner
Handjerystr.91 Handjerystr.91
12159 Berlin

novamatrix.de
presse@novamatrix.de

Firmenkontakt

Spirit Yoga und Spa GmbH & Co. KG

Frau Patricia Thielemann-Kapell
Goethestr. 2-3
10623 Berlin

spiryoga.de
info@spiryoga.de

Spirit Yoga wurde im Jahr 2004 von Patricia Thielemann in Berlin gegründet. Nach über zehn Jahren freiberuflicher Tätigkeit als Yogalehrerin in Los Angeles kehrte sie nach Deutschland zurück und erfüllte sich ihren Traum vom eigenen Yogastudio.

Spirit Yoga vermittelt die alte Tradition des Yoga auf lebensnahe, freigeistige und lebendige Art an moderne Menschen von heute. Der vom Power Vinyasa Flow geprägte Spirit Yoga Stil, wie er von Patricia Thielemann im Laufe ihrer weitreichenden Erfahrungen entwickelt wurde, bildet eine Brücke zwischen den traditionellen und den westlich geprägten Yogastilen.

Bis heute ist Spirit Yoga Berlin zu einer der größten und erfolgreichsten Yogaschulen Europas mit mehr als 1.500 Kunden pro Woche gewachsen.

Anlage: Bild

