

TEXT STEFANIE LUXAT FOTOS LARS HINSENHOFEN

# DIE YOGA-WELLE

## EINE REISE, zwei Welten: Surfen & Yoga in Portugal



Die einen wollen im Urlaub totale Entspannung, die anderen Action. Wer beides will, sollte nach Peniche fliegen. Das schöne Prinzip dort: morgens Sonnengruß am Strand, nachmittags die Wellen reiten



*Park & Ride* Die erste Frage des Surfurlaubs lautet: Welches Board passt zu mir?

**U**nd dann sagt diese blöde Kuh auch noch zu mir „Go into your drama or go to your mama!“, drückt mich noch weiter runter in den Sand, in diese Höllenposition namens Delphin, und als stünden uns die Gedanken auf der Stirn, fragt sie lächelnd: „Jaaa, jetzt hasst ihr mich alle, oder?“ „Sie“ ist Andrea Kubasch, Yogalehrerin aus Hamburg. „Wir“ sind acht Menschen aus ganz Deutschland – Studenten, Angestellte, zwischen zwanzig und vierzig – die ein einwöchiges „Retreat“ in Portugal gebucht haben. Re-was? Das ist das, was früher schlicht Urlaub hieß. Ein Rückzug vom Alltag. Sich entspannen, den Energietank wieder auffüllen – aber jetzt kommt das Neue: statt nur am Strand zu liegen, erlebt man eine Mischung aus Ent- und Anspannung mit Yoga und Wellenreiten. In Baleal bei Peniche, eine Stunde nördlich von Lissabon. Wo wir dank Nebensaison die Sonne und den breiten Sandstrand nur mit den Einheimischen und ein paar Surfern zu teilen brauchen.

Das Ziel ist klar: die im Stress verloren gegangenen Seelen von uns Großstädtern wiederzufinden. Schließlich fällt es immer schwerer, im prallvoll gepackten Alltag zur Ruhe zu kommen, bei sich selbst zu bleiben. Und vielleicht erklärt das auch den Mega-▶

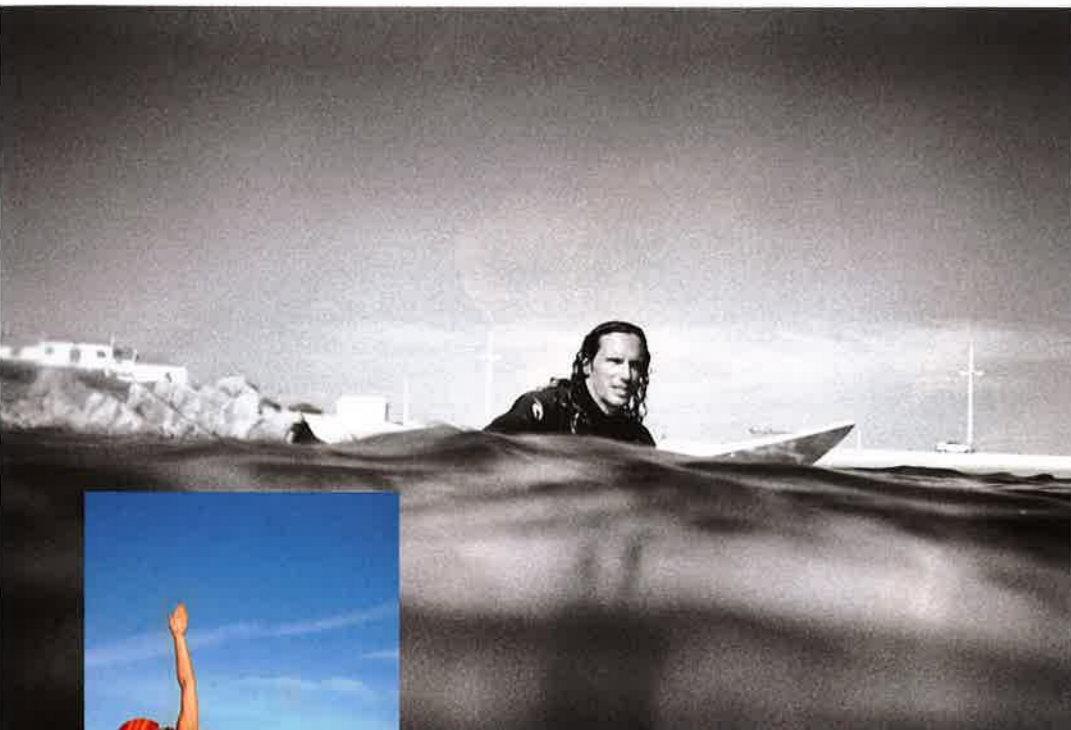


Alle meine Entchen  
Surflehrer João joggt vor, wir brav  
hinterher. Was er sagt, ist Gesetz.  
Es will ja keiner untergehen

Der hungrige Kranich Frank wäre jetzt lieber beim Frühstück. Doch das muss er sich erst beim Yoga am Strand verdienen



Sing Halleluja Sieht seltsam aus, macht aber alles Sinn. Oben: sich warm hüpfen vorm Wellenreiten. Unten: verschiedene Atemtechniken trainieren. Da wundern sich die einheimischen Portugiesen (rechts) über die jungen Leute von heute



Vorturner Oben: Surflehrer Alex zeigt, wie man die richtige Welle findet. Links: Yogalehrerin Andrea macht vor, wie man sein Herz optimal Richtung Sonne öffnet



## DAS STARKE ICH

Trend Yoga. Circa vier Millionen Menschen begeben sich in Deutschland regelmäßig auf die Matte. Ich bin seit einem Jahr dabei. Weil mein Rücken eine Zicke ist und ich sie nur mit Bewegung im Zaum halten kann. Und weil eine Freundin immer wieder von diesem „unglaublichen Gefühl“ nach dem Unterricht erzählte.

„Herzlich willkommen in deinem Körper“, sagt Andrea Kubasch, die bis vor ein paar Jahren noch Künstler wie Cher als Musikmanagerin betreut hat, am Ende unserer ersten Yogaeinheit am Strand. Wir, vier Männer und vier Frauen, liegen schwitzend im Kreis auf unseren Matten. Die Sonne scheint. Zwei Stunden haben wir am Strand Beine, Arme, Po und Bauch trainiert. In aufeinander aufbauenden Übungen, die mehrmals hintereinander als „Sets“ wiederholt werden. Geatmet wird dabei nur durch die Nase, das soll den Geist beruhigen. Gehört wird hier nur auf Andrea Kubasch, die jede Bewegung ansagt. Und natürlich lauschen wir nebenbei dem Meeresrauschen, dem perfekten Soundtrack. Es ist elf Uhr morgens, seit drei Stun-

den bin ich in Bewegung. Jetzt, in der Entspannungsphase am Ende der Übungen, fühle ich mich wie in einer Art Schwebezustand. Und trotzdem bin ich so wach und hier wie sonst selten. Vor drei Stunden, um acht Uhr, stand bereits ein „Silent Walk“ auf dem Programm. Acht Menschen versuchen schweigend am Strand spazieren zu gehen – schwieriger als gedacht. Noch weigern sich die Gedanken, zur Ruhe zu kommen, wie Kinder vor dem Zubettgehen. Trotzdem lächeln alle. Die Gruppe versteht sich von der ersten Minute an so blendend, dass es schon unheimlich wirkt. „So, und jetzt bedanken wir uns noch bei unseren Feinden“, sagt Andrea Kubasch. Weil wer vergibt, vergessen kann. Ah ja. Aber deswegen sind wir ja auch irgendwie hier. Dass uns mal wieder jemand sagt, worauf es im Leben ankommt. Dass es nicht wichtig ist, perfekt zu sein oder viel zu besitzen. Dass nur eines zählt: einzuatmen und wieder auszuatmen.

„Alles cool?“, fragt Alex, einer der Lehrer im Peniche Surfcamp, als wir



Tagesordnung Mit Meeresrauschen aufwachen, Yoga machen, mit dem Brett in die Wellen springen, abends erschöpft im Restaurant frischen Fisch essen und aufs Wasser schauen – der perfekte Urlaub



Silent Walk Jeden Morgen um acht beginnt der Tag mit einem Strandspaziergang. Schweigend. Das ist gar nicht leicht, weil die Gedanken nur langsam aufhören zu kreiseln

nach einer kleiner Mittagspause zur Einführung erscheinen. Alex wird uns ab heute die nächsten fünf Nachmittage Wellenreiten beibringen. Vormittags Yoga, nachmittags Wellenreiten, zwischendurch immer wieder Pausen, um was zu essen oder ein Nickerchen zu machen, abends geht es ohne große Umwege ins Bett – dieser straffe Tagesablauf ist Teil des Erholungsplans. Genau, ohne Schweiß keinen Preis. Zu gewinnen gibt es: Platz im Kopf für neue Ideen. Stolz sein auf das Wohlfühlgefühl, das man in sich selbst durch Bewegung erzeugen kann.

Aber das Ganze ist nicht ohne, und damit meine ich nicht nur den Ganzkörpermuskelkater, der jeden Tag zu Besuch kommt. „Beobachtet euch selbst die nächsten Tage mal genau“, sagt Andrea Kubasch gleich am ersten Abend im Restaurant am Strand. „So viel Yoga auf einmal macht einen manchmal extrem sensibel.“ Gesagt, passiert: Am dritten gemeinsamen Abend streitet sich die Gruppe. Auch beteiligt: Andrea Kubasch. Der Grund ist banal: Teilt man die Rechnung durch alle oder nicht? Der Schock darüber, dass selbst hier, kurz vor dem Paradies, ▶

# PLATZ FÜR IDEEN



ein gewaltiger Streit möglich ist, ist groß. Ein paar sind über die Erkenntnis erschrocken, andere erleichtert. Yogalehrer sind eben auch nur Menschen. Der Streit wird begraben, und weiter geht es.

Die Yogaübungen, böswillige Menschen würden es schlicht Gymnastik nennen, variieren die nächsten Tage. Mal üben wir verschiedene Atemtechniken, mal wird das Gleichgewicht trainiert. Die Körperspannung, die man durch regelmäßiges Yogatraining erhält, hilft beim Surfen. Unser Lehrer Alex wundert sich, wie schnell wir unsere Bretter unter Kontrolle haben. Und mich überrascht es, wie entspannend Surfen ist. Alles, woran ich denken kann und muss, ist: paddeln, paddeln, paddeln, die Welle erwischen, aufstehen, runterfallen, es wieder versuchen. Bis ich für zwei Sekunden auf dem Brett stehe und laut schreie vor Freude. Nicht jedem Gedanken nachzugehen und sich stattdessen lieber körperlich anzustrengen zahlt sich für mich aus. Kurz vor Ende der Reise ist endlich wieder Platz im Kopf, für all die Ideen, die sich angeschlichen haben, als ich am Strand saß und geübt habe, an nichts zu denken. ■

*Have a break* Nach dem Yoga am Strand gibt es endlich Frühstück. Da freuen sich Urlauber Frank und Redakteurin Luxat



## Do it yourself

\* **Urlaub in Portugal** Wo es außer in Peniche und Lissabon in Portugal noch schön ist, weiß das Handels- und Touristikamt Icep Portugal in Frankfurt. Tolle Tipps und Infomaterial gibt es unter [www.visitportugal.com](http://www.visitportugal.com) oder über die Hotline 0180/500 49 30 (12 Cent/Min)

\* **Surfen in Peniche** Wer urlauben möchte wie ein echter Surfer, wird im Peniche Surfcamp glücklich. Ein Bett, ein Brett und Unterricht bekommt man ab 300 Euro die Woche. Barbecues und Caipirinha inklusive. Bilder gucken und buchen: [www.penichesurfcamp.com](http://www.penichesurfcamp.com)

\* **Yoga mit Andrea Kubasch** Weil man überall, wo es schön ist, seine Matte ausbreiten sollte, bietet Andrea Kubasch verschiedene Yoga-Trips an. Zu Hause kann man mit ihrer DVD „Obi Power Yoga“ (19,95 Euro) üben. Weitere Infos unter: [www.poweryogagermany.de](http://www.poweryogagermany.de)



*Surferboy* Rhett ist Australier, lebt seit Monaten im umgebauten Krankenwagen in Baleal. Nach fünf Jahren London will er sich hier selbstständig machen. Als Pizzabäcker oder Surflehrer. Wir fänden beides lecker

## YOGA-MODE



Von Stella McCartney für adidas entworfen:  
1. Elastische Trainingshose, ca. 100 Euro 2. Luftiges Tanktop, ca. 70 Euro 3. Rutschfeste Yoga-Matte, ca. 60 Euro

