

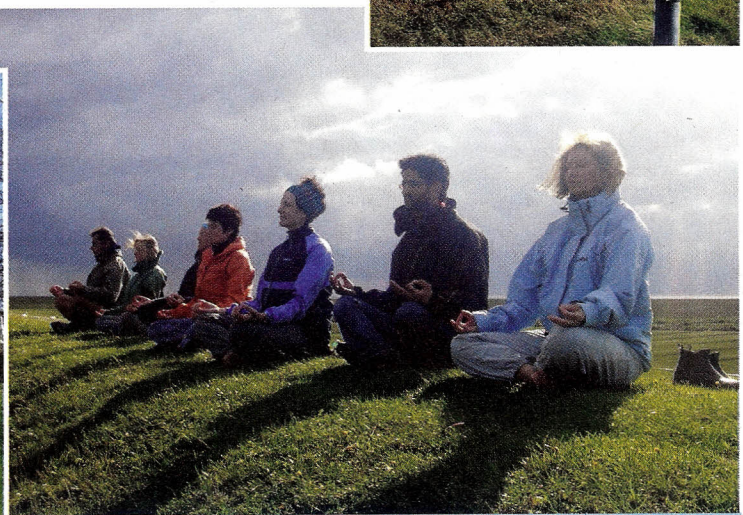
# Yoga an der See

Nordsee und Ostsee sind beliebte Urlaubsziele.  
Natürlich kann man dort auch Yogaferien machen

TEXT ■ JULIA JOHANNSEN

„Ich wollte mal wieder tief durchatmen, mich bewegen, mich entspannen und gut essen“, sagt Martina. Die Krankenschwester suchte im Internet nach einem Ort, der ihre Wünsche kombinieren konnte, und fand „Das Haus am Watt“. Die charmante Pension liegt an einem Deich im Nationalpark Wattenmeer, fern von jedem Ort. Familie Ehlers-Witt betreibt das „Haus am Watt“ und bietet aus persönlicher Überzeugung eine rein vegetarische und ausgezeichnete Küche. „Ich freue mich, wenn die Zeit bei uns für viele ein Impuls ist, etwas zu ändern und weniger Fleisch zu essen“, sagt Chamiene Ehlers-Witt. Die Yogakurse werden meist von dem indischen Yogalehrer Ashwani Bhanot unterrichtet und finden in einer ausgebauten Scheune mit Blick auf die Pferdekoppel statt.

Auch an der Ostsee kann man die Kombination von Yoga und Naturerlebnis, sogar mit vegetarischer Bio-Küche, finden. Das „Gutshaus Stellshagen“ und das „Gutshaus Parin“ in Nordwestmecklenburg bieten zahlreiche Yogakurse und jeden Tag ein vegetarisches Büffet, sowie ein Café mit hausgemachten Kuchen. Der Weg zum Meer führt durch die verwunschenen Wälder der mecklenburgischen Landschaft und ist am besten mit dem Fahrrad zu erreichen. Neben den täglichen Kursprogrammen finden das ganze Jahr über spezielle Yogakurse statt, die meist über eine Woche gehen. Dazu zählen „Yoga-Walking“, „Yoga und Meditation“, „Hormon-Yoga“ oder „Luna-Yoga“. Alle Kurse können über Neue Wege Reisen gebucht werden. ■



Internet: [www.neuwege.com](http://www.neuwege.com), [www.gutshaus-stellshagen.com](http://www.gutshaus-stellshagen.com), [www.gutshaus-parin.de](http://www.gutshaus-parin.de), [www.hausamwatt.de](http://www.hausamwatt.de)