

Aktuell Reise **Nah**

➤ **Reise**

➔ Aktuell

➔ Nah

➔ Fern

➔ Reisebücher

➔ Reiseführer

➔ Restaurantführer

➔ Routenplaner

➔ Stauwelder

➤ **F.A.Z.-Archiv**

Das F.A.Z.-Reisearchiv

➔

➤ **Reisebücher**

Neubronner, Eberhard: Der Herrgott weiß, was mit uns geschieht ➔

Eales, Philip: Satellitenatlas - Die Erde in Karten - Die Erde aus dem All ➔

➤ **Eventreisen**

Paul Potts ➔

Peter Maffay ➔

Borussia Dortmund - Heimspiele ➔

FAZ.NET-Angebote

Ticket-Portal

Software-Portal

Buchshop

Partnersuche

FAZ.NET-Services

Reiseführer

Routenplaner

Stauwelder



Toskana
Wanderer, kommst du zum Yoga?

Von *Kristin Rübesamen*

Und anschließend zu Wanderungen über Hügel der Toskana

18. Juni 2008 Buddha sagt: „Es gibt den Weg der Angst und den der Liebe. Welchem werden wir folgen?“

Auf der Rolltreppe zum Gatwick Express an der Victoria Station, Samstag früh um acht, quetscht sich einem ein Ehepaar in den Weg. Sie - säuberlich umgekrempelte Jeans, 250-Pfund-Haarschnitt, schwer im Stress, dabei trägt er - halb so dünn, Leinenhose und dunkelblaues Sportjackett - die Koffer. Sie hält den Hals schief und drückt die Knie durch, bei ihm hängen die Schultern nach vorne. Unten am Bahnsteig machen sie richtig Stress, welcher Zug, wo das Ticket lösen, los, Beilung, schließlich schubst sie ihn ins Abteil, die schwarze Bahnbeamtin schüttelt nur den Kopf, und man ahnt es, nein, weiß es, sie nehmen nicht den Eurostar nach Paris.

Sie haben dasselbe Ziel wie ich: eine Woche Yoga/Bergsteigen in der Toskana, morgens und abends mindestens zwei Stunden Yoga, dazwischen stramme Marsche, kein Kaffee, kein Alkohol, kein Fleisch. Eine Woche, die „Ihr Leben verändern kann“, ein etwas lauter Spruch, wie man ihn für 1900 Pfund die Woche eigentlich nicht erwartet.

Vermutlich hat ihn Ian Flocks einfach übernommen, als er vor ein paar Jahren anfang, „Yogahikes“ nach dem kalifornischen Vorbild aufzubauen, dem der ehemalige Manager von U2 in den Neunzigern verfallen war. „The Ashram“, ein Bootcamp in den Bergen hinter Malibu, ist jene legendäre Adresse, wo Renée Zellweger ihre Kilos nach „Bridget Jones“ wieder losgeworden ist, wo sich Oprah Winfrey heimlich halbiert hat und Gwyneth Paltrow und Cindy Crawford ihre Beine regelmäßig durch strapaziöse Geländemarsche, Yoga, Massagen und drei Blätter Salat in Form bringen.



Die Idee ist denkbar einfach

Als Ian Flocks, ein zurückhaltender braungebrannter Engländer Mitte fünfzig, dem man die vielen Partys im Rockgeschäft kaum noch ansieht, anfang, vor einigen Jahren für sich und seine Freunde ebenfalls eine stramme Woche aus Yoga und Bergwandern in Europa zu organisieren, übernahm er das Konzept, mit einer Ausnahme: das Essen

Artikel-Service

Drucken

Versenden

Vorherige Seite

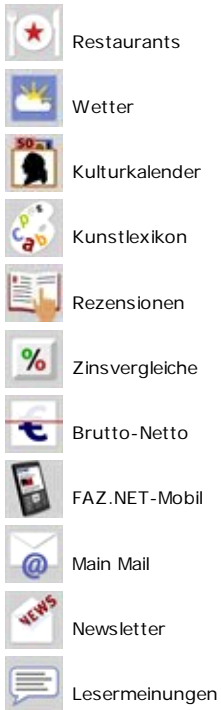
Zum Thema

➔ **Fit fürs Sportstudio**

➔ **Yogahikes in der Toskana**

FAZ.NET-Suche

➔ Profisuche ➔ Suchhilfe



sollte besser werden. „Ich hatte keine Lust, ständig in vor Hunger leere Augen zu sehen.“

Die Idee ist denkbar einfach: morgens um halb sieben ist die erste Yogastunde, um neun gibt es Frühstück, danach der obligatorische mehrstündige Marsch, der ab dem zweiten Tag schweigend absolviert wird, nach dem Mittagessen, das aus köstlichen Auberginen parmigiana, Fenchelaufläufen, Radicchiosalat, Zucchini mit Pinienkernen, Linsensalaten, sautierten Pilzen, Käse und Obst besteht, ein zweiter freiwilliger Marsch, entspannter und ohne Schweigegebot, an dessen Stelle mehr als die Hälfte der Teilnehmer am Pool döst, den Blick auf den silbrigen Olivenbäumen ruhen lassend, oder aber eine der beiden kostenlosen Massagen der aus L. A. eingeflogenen Masseurinnen genießt, die jahrelang im „Ashram“ gearbeitet haben.

Ein kleiner Luxusknast

Ein striktes Programm ohne Platz für Überraschungen ist das, weshalb auch niemand ausflippt, als der Busfahrer am Flughafen in Florenz hilflos vor einem Berg Bottega-Veneta-Reisegepäck steht. Die Umgekrempelte hat ihre Koffer noch schnell in den Kofferraum schieben können, dann ist er voll. Eine Spanierin, die ihr gesamtes Tiffany-Sortiment um den Hals gewickelt hat, organisiert mit ratternder Stimme Taxis. Der Rest steigt in den Bus. Die Hälfte etwa kennt sich, die meisten sind mit Freundin gekommen, nur vier sind alleine da. Der Blick wandert von den Baustellen auf der Autobahn hinauf in die Hügel, wo zwischen Arezzo, Siena und Florenz, im Herzen der Toskana, die Fattoria Iesolana liegt, unser Ziel.

Plötzlich biegt der Bus von der Landstraße ab und wirft sich ächzend in die Kurve, nur ein paar Zentimeter neben einem tiefen Flusstal. Nur ein winziges Stirnrunzeln rührt die Gesichter der Gruppe, man ist offensichtlich dramatischere Gefälle gewohnt. Steil geht es weiter, hinauf nach Iesolana, einer kleinen Ansammlung gelber Häuser, vor deren Türen immer dieselbe alte Signora mit dem Besen stehen wird und gar keinen so krummen Rücken hat für ihre neunzig Jahre. Weiter geht es durch ein schattiges Wäldchen, und da ist es: das prächtige Weingut, in dem zwei pffiffige Brüder, die ab und zu eine Parfümwolke übers Gelände ziehen, für Menschen wie uns, die Körper und Geist auf Trab bringen und dabei eine erstklassige Unterkunft und ihre Ruhe haben wollen, einen kleinen Luxusknast geschaffen haben.

Zum Abschluss ein gemeinsames Summen

Uns empfängt eine große, majestätische Frau: Alexa, die Yogalehrerin. Mit ihrer schwarzen Großmutterbrille, Klamotten, die schlichter nicht sein könnten, und einer ruhigen, freundlichen Stimme gibt sie den Ton an, erst ist Mittagessen, und um sechs geht es bereits los. Prompt antwortet man mit derselben Seelenruhe, ach ja, schon heute? Wunderbar, so wird man gleich dieses klebrige Flughafengesurre, das noch zwischen den Ohren sitzt, los.

Und genau das passiert am frühen Abend, in einem luftigen, großen Raum, der großzügig mit Matten, Decken, Blöcken und Polstern ausgestattet ist. Die leichte Hysterie, die die Gruppe beim Einchecken in ein Mädchenpensionat verwandelt hat, ist verflogen, die Koffer sind ausgepackt in den luxuriösen, kühlen Apartments, manche waren sogar schon schwimmen. Ob bereits Ruhe eingekehrt ist im Kopf oder nur Erschöpfung, ist unklar und im Übrigen egal. Ein paar leichte Drehungen und Dehnungen, Atemübungen und regenerierende Rückbeugen stellen das Surren im Kopf zumindest leiser. Man möchte bitte ankommen, wird verlangt, im Augenblick, also jetzt. Kein Problem, wenn sich der Blick in einer leichten Vorbeuge über die sanft

abfallenden Weinberge ins Tal und dann wieder hinauf auf die gegenüberliegenden Hügelketten weitet: Hier will man gerne sein. Zum Abschluss ein gemeinsames Summen, das erfreulicherweise nicht mal den Anfängern peinlich ist. In der darauf folgenden Stille sind plötzlich von draußen die verschiedensten Vogelstimmen zu hören.

Der schwierige erste Morgen

Beim anschließenden Abendessen, das aus einem fein komponierten Auflauf aus Zucchini, Spinat und Pilzen besteht, erhärtet sich der Verdacht, es mit wohlstandsverwahrlosten Ehefrauen von Investmentbankern zu tun zu haben. Was, wenn man nicht mit der Bürde lebt, schon wieder die Fassade einreißen und so lange nach Cap Ferrat umsiedeln zu müssen? Und warum hat Stella McCartney diese süßen Hot Pants nur in zwei verdammten Farben entworfen? In der Ferne zieht ein begehrenswerter Teller mit Pecorino vorbei, dann ist es Zeit, ins Bett zu gehen. Viertel nach neun.

Der erste Morgen ist, falls man zu denen gehört, die ohne Kaffee klinisch depressiv werden, freundlich beschrieben: schwierig. Kopfschmerzen in der Meditation, leichte Schwindelanfälle beim tibetischen Sonnengruß, Würgen bei den Bauchmuskelübungen. Dabei haben diese Nebenwirkungen des Abnehm-, Entgiftungs- und Aufbauprogramms doch immer nur die anderen. Dafür wartet beim Frühstück eine tolle Überraschung: außer einem Müsli mit gerösteten Mandeln, Kürbiskernen und Cranberrys, das endlich mal nicht staubig schmeckt, gibt es: harte Eier!

Abwechslung verboten

Abends sucht die Libanesin Anschluss. Sie richtet Häuser auf der ganzen Welt ein, für eine Handvoll Klienten, die sich regelmäßig Abwechslung wünschen in ihren diversen Residenzen. So wie die Frau des russischen Oligarchen Roman Abramowitsch, die die Seidentapeten in ihrer Bibliothek in London siebenmal direkt wieder runterreißen ließ. In Iesolana ist Abwechslung verboten, Computer und Telefonieren nur im Zimmer erlaubt. Die Libanesin möchte heimlich eine Zigarette rauchen. Man winkt ab, nach sechs Aspirin sieht man, wie die verschiedenfarbigen Kaschmirpashminas über den Schultern der Ladys sich zu einem Wandteppich verweben: St. Petersburg vor der Revolution.

Doch wie wir im Yoga gelernt haben: Nichts ist, wie es scheint. Außerdem ist Yoga nichts für träge Geister, und so finden sich in der Gruppe auch Geschäftsfrauen, eine Verlegerin, eine Osteopathin, eine Spezialistin im Aufpolstern alter Stühle und Mary aus Dublin, die normalerweise Yogaferien in einem Vier-Bett-Zimmer auf Kreta macht, „wo man vor Hunger seinen Ellenbogen essen könnte, bis sie einem um elf bei 38 Grad einen Napf Porridge geben“.

Das Müsli im Blick

Das erste Frühstück im Stillen bringt die meisten in Bedrängnis. Ein paar Profis erkennt man daran, dass sie den Blick vom Teller heben und frei schweifen lassen, die meisten schauen entschlossen auf ihr Müsli. Und es ist ohne Zweifel spannend. Jede Haferflocke sieht man sich konzentriert an, das Kauen dröhnt in den Ohren, jede Mahlzeit dauert dreimal so lang wie zu Hause. Irgendwann fällt einem ein, dass Hunde auch nicht beim Essen reden, und vorsichtig hebt man den Kopf wieder. Bis etwa zur Mitte der Stirn, wo immer noch das Kaffeekopfweg lauert, das kommt und geht, wie die Gedanken, die man sich anschauen soll bei der Meditation, damit man hinterher vielleicht weiß, wer man ist.

Doch was lauert in der Tiefe des Geistes? Der Mann im Sportjackett trägt eine lustige Pyjamahose zum Yoga, auf die „Killer-Outfits“ einer New Yorkerin macht einen später eine andere Kursteilnehmerin aufmerksam. Alexa, deren Yogastil eine Mischung aus Ashtanga, Scaravelli und Iyengar ist, nutzt Meditation als kontemplative Wissenschaft: See how it is. Peinlich, was sich da für Mist ansammelt, und dabei sind die Tonnen an wichtigen Themen noch nicht mal gestreift. Und: Be with it. Was dem Mann im Sportjackett, der im Londoner Finanzzentrum Canary Wharf arbeitet, nicht schmeckt. Sind solche Gedanken nicht wertloses Kapital?

Das Ich setzt sich

Tatsächlich gelingt es Alexa, über Stunden eine hochkonzentrierte Atmosphäre zu schaffen. Ihr Unterricht ist exzellent, unkonventionell und kommt ohne den kleinsten Anflug von Schauturnen und Wettkampf aus, den man so oft in modernen Yogastudios erlebt. Dass erstaunlicherweise viele Anfänger da sind, vermittelt eine Ahnung von dem, was Yoga im Grund ausmacht: eine spirituelle Verbundenheit mit allen und allem.

Know when to do nothing, lehrt Alexa in einer Stunde und schon wieder: See how it is, und: Sit with it. Doch einen Helikopterblick auf die eigene Existenz zu werfen ist gar nicht einfach, wenn die Hüfte zwick. Am Dienstag ist er da, der angekündigte Zusammenbruch. In einer endlosen Hüftöffnung, den Kopf in die Matte gedrückt, kommen sie bei manchen, die Tränen, ungerufen und unerwünscht. Unbeeindruckt liegen die Hügel vor der Tür. Denn dieses Retreat gehört nicht zu denen, wo man sich am vierten Tag anschreit und am fünften heulend in den Armen liegt. Es gibt jedoch die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit Alexa, die lächelnd sagt, dass noch nie jemand früher abgereist ist.

Die Spanierin erteilt ihrer Haushaltshilfe auf der Rückfahrt im Bus endlose Aufträge am Mobiltelefon. Die Libanesin erscheint mit Sonnenbrille zum Unterricht. Für andere führt der Weg der Liebe direkt ins Prada-Outlet, von dem sie mit bezaubernden Bikinis zurückkommen. Noch immer liegen die Hügel unbeeindruckt vor der Tür.

Rücken gestreckt, Augen klar

Ab Mitte der Woche geht es auf einmal bergauf, die Kopfschmerzen sind weg, und die Luft ist frisch und ermunternd. Ein dreistündiger Marsch führt von Montebenichi durch ein ausgetrocknetes Flussbett, hinauf, mitten durch hüfthohe Gräser, knorrige Büsche nach San Martino in den kühlenden Schatten eines Pinienwäldchens mit seinen sandigen Wegen. Plötzlich ein Rascheln im Gebüsch, es ist nur Mary, die zu viel Himbeertee getrunken hat. Das Schweigen schärft die Sinne. Einmal kommt uns ein joggender Italiener entgegen, der in sein Handy schreit. Riecht der das noch: den Rosmarin und wilden Thymian? Hört er sie noch, die Frösche, die Vögel, die noch kein Gewehr erwischt hat? Sieht er die vielen Schattierungen von Grün, die Schmetterlinge, die Geckos, die Hasen und die Rehe?

Weiter geht es durch Macchia, durch Ginster und Myrte, Hagedorn und Hagebuttensträucher, Eichen- und Kastanienwälder steil hinauf zu dem kleinen Bergdorf Duddova, an dessen Hängen Oleander, Zistrosen und Zitronenbäume blühen. Dort wartet als Überraschung ein herrliches Picknick mit eingelegten Paprika, Tomaten, köstlichen Pilzen, verschiedenen Käsesorten, die mit Chili Jam serviert werden, Oliven und frischem Brot.

Am Nachmittag gibt es eine Thai-Massage. In der Yogastunde springen alle, von alleine oder mit Unterstützung, in den Handstand. Und ein Blick in die Runde beim Abendessen zeigt: die Rücken sind gestreckt, die

Augen klar, die Stirnen glatt. Die Libanesin trägt Lippenstift.
Jeder unterhält sich mit jedem, fast könnte man sagen, die
Neuronen schwingen synchron. Natürlich gibt es
Differenzen, doch als die Umgekremelte beleidigt
berichtet, sie habe auf dem Weg zum Pool eine Maus
gesehen, kreischt der Saal gemeinsam: Sit with it.

Die nächsten Termine für die einwöchigen Yoga- und Wander-Retreats
sind im September (6.-13. 9. und 13.-20. 9.) und dann wieder im
Frühling 2009 (2.-9. 5. und 9.-16. 5.); Preis ab 1750 Pfund,
umgerechnet etwa 2200 Euro (inklusive Flug ab London-Gatwick; für
Gäste, die individuell anreisen, reduziert sich der Reisepreis um 150
Pfund, etwa 190 Euro). Mehr Informationen unter www.yogahikes.com.

Text: F.A.S.

Bildmaterial: ASSOCIATED PRESS, F.A.Z.

[FAZ.NET-Impressum](#) [Die Redaktion](#) [Kodex](#) [Kontakt](#) [Sitemap](#) [Hilfe](#) [Nutzungsbedingungen](#) [Datenschutzerklärung](#) [RSS](#)
[Mobil](#)

[Online-Werbung](#) [Anzeigen](#) [Leserportal](#) [F.A.Z.-Edition](#) [Jobs bei der F.A.Z.](#) [Mehr über die F.A.Z.](#)

F.A.Z. Electronic Media GmbH 2001 - 2008

