



YOGAFERIEN AM BERGBAUERNHOF

EINMAL SEELE STREICHELN, BITTE!

Der Weg zur totalen Entspannung führt über kuriose Körperstellungen, alternative Atemtechniken und taunasse Bergwiesen. Auf dem Löchlerhof in Lüsen werden seit zehn Jahren Yoga-Ferien angeboten. Ein Urlaub, nicht nur für Aussteiger.

Von Martina Hofer

Etwa 500 Euro kostet eine Woche Yogaurlaub inklusive Seminar und Halbpension am Löchlerhof in Lüsen.

photos: www.fotografiefotografie.at

ENTSPANNUNG



+ Forschungsnews aus München

KINDER

Bewegung macht auch geistig fit

Kinder, die körperlich fit sind, schneiden bei Gedächtnistests besser ab und haben stärker entwickelte Gehirne als weniger fitte Altersgenossen. Der gleiche Zusammenhang wurde erst kürzlich bei Erwachsenen entdeckt. Nun konnten ihn US-Forscher auch bei neun- bis zehnjährigen Kindern nachweisen. Viel körperliche Bewegung könne also die geistige Fitness und die Gehirnentwicklung beim Nachwuchs fördern, so die Wissenschaftler.

ÜBERGEWICHT

Milch hilft beim Abnehmen

Täglich zwei Gläser entrahmte Milch können das Abnehmen erheblich unterstützen, wie israelische Forscher berichten. Sie hatten in einer Studie mit mehr als 300 abnehmwilligen Männern und Frauen über zwei Jahre lang den Effekt von drei verschiedenen Diätprogrammen untersucht: Eine Gruppe der Probanden ernährte sich fettarm, eine zweite Gruppe kohlenhydratarm. Die restlichen Teilnehmer hielten sich an eine mediterrane Ernährung. Das Ergebnis: Unabhängig von der Art des Diätprogramms nahmen jene Teilnehmer am meisten ab, die besonders viel entrahmte Milch tranken: Jede täglich konsumierte Menge an 180 ml Milch führte zu einem zusätzlichen Gewichtsverlust von fünf Kilo in sechs Monaten, ermittelten die Forscher.

Die Biologin und Medizinerin Martina Feichter aus Mühlen in Taufers arbeitet seit drei Jahren beim Gesundheitsportal NetDoktor.de in München. IN liefert sie wöchentlich das Neueste aus der Gesundheitsforschung.

Weitere News unter www.netdoktor.de

G

Gestern noch, da war der „Gute Heinrich“ auf dem Salatteller zu finden, heute kitzelt er auf der Wiese zwischen den nackten Zehen. Selten wurde dem spinatähnlichen Gänsefußgewächs, das am Lüsner Berghang gedeiht, so viel Aufmerksamkeit geschenkt wie in diesen Tagen. Einmal schauen es die Augenpaare von oben an, dann von der Seite oder gar kopfüber. Würde der Wind den „Guten Heinrich“ nicht ab und zu leicht streicheln, könnte auch er in Position bleiben. So wie Petra, Stefan oder Renate, Yoga-Praktizierende, die heute auf ihm herumturnen. „Und jetzt die Wirbelsäule langsam nach hinten biegen und die Fußsohlen zur Stirn bringen“, sagt Yoga-Lehrerin Veronica Wunderlich. „Und wie immer in Position bleiben.“ Es ist Freitag Morgen am Löchlerhof am Lüsner Berg. Während im Tal schon der Alltag pulsiert, aktivieren sich hier auf 1300 Meter Meereshöhe Geschäftsführer, Lehrer und Bürokauffrauen mit Yoga für den Tag. Sie alle gehören zu den 12 Teilnehmern der Yoga-Woche. Ein Angebot, das in der Pension Löchlerhof seit fast zehn Jahren angepriesen wird. „Die Übergangszeit zwischen der Sommer- und Wintersaison ist bei uns immer etwas buchungsarm, so haben wir begonnen, über Seminareangebote das Gästehaus zu füllen“, erzählt **Juniorchef Martin Hinteregger** (im Bild) die Beweggründe für das spezielle Angebot. Ein Seminarraum im Nebenhaus, eine gute Küche und die ruhige Lage überzeugten Referenten aus Deutschland, Österreich und Südtirol recht bald.

RUHE, IDYLLE, BERGE

Yogaurlaub in Lüsen ist eine Art Ferienlager. Zwei Stunden aktivierendes Yoga am Morgen und zwei Stunden Yin-Entspannungsyoga am Abend stehen täglich auf dem Programm. Die restliche Zeit kann jeder frei nutzen, zum Wandern auf die Alm, Schwimmen im Lüsner Naturbadeteich oder einzig, um zu sein. Man selbst sein, bei sich selbst sein, für sich selbst sein. Anders als in Indien, Lanzarote oder Andalusien, wo Yogaurlaub bereits lange Tradition haben, gibt es in Lüsen keinen strikten Ablauf und keine Askese. Das Handy darf genutzt werden und abends kommt auch ein gutes Fläschchen Wein auf den Tisch. „Es soll ein bisschen wie Urlaub sein“, lächelt die in Bozen geborene und in Wien wohnhafte **Yoga-Lehrerin Veronica Wunderlich**, die bereits zum zweiten Mal in Lüsen zu



Kopfstand im Gras: Diese Yogastellung von Yoga-Lehrerin Veronica Wunderlich ist nur was für Geübte.





Idyllische Bergwiesen am Lüsner Berg auf 1.300 Meter Meereshöhe - der ideale Ort für Rückzug und Entspannung.



Wohltuende Verrenkungen: Petra aus Oberösterreich (im Bild) hat mit Muskelkater zu kämpfen.

Gast ist. Lüssen Berg ist für die Besucher einer dieser wunderbar friedlichen Orte, von denen es eigentlich viel zu wenige auf der Welt gibt. Gut so, denn die meisten Teilnehmer sind schwer damit beschäftigt, sich um Körper, Geist und Seele zu kümmern. Und möchten dabei nicht von der Realität gestört werden.

ZWISCHEN MUSKELKATER UND ENTSPANNUNG

Peter Scheer (52), ein Schweizer Geschäftsmann, hat sich an diesem Morgen neben Yogalehrerin Veronica platziert. Eine graue Jogginghose ersetzt diese Woche seinen Businessanzug. Ein Leben lang hat sein Gehirn und sein Geist an der Schärfe seines Verstandes geschliffen. Und hier? Ausschalten! Die Gedanken fließen und wegplätschern lassen, so wie das Wasser im nahegelegenen Bach. „Yoga ist der ideale Ausgleich zur Arbeit, ohne sich auspowern zu müssen“, nennt er den Grund für die Teilnahme und Yoga-Lehrerin gibt im nickend recht. „Als die Teilnehmer vor fünf Tagen hier angekommen sind, waren viele von ihnen völlig gestresst. Doch täglich wird die Gruppe entspannter und gelöster.“ Verkrampt sind höchstens noch die Muskeln. Etwa die von der platinblonden Oberösterreicherin Petra (30). Die Eventassistentin steht etwas quälend im taunassen Gras des vierten Morgens ihres ersten Yoga-Urlaubs. „Man stößt jeden Tag auf



Veronica Wunderlich, dipl. Yogalehrerin & Nuadpraktikerin (links im Bild) stammt aus Bozen und praktiziert heute in Wien.



„Yoga ist der ideale Ausgleich zur Arbeit, ohne sich auspowern zu müssen.“

Peter Scheer, Geschäftsmann und Teilnehmer bei der Yogawoche

Neue an seine körperlichen Grenzen. Doch man merkt, wie jeden Tag ein Stückchen mehr geht“, das macht glücklich“, sagt sie und begibt sich, wie die anderen Teilnehmer, in die sogenannte „Asanas-Position“ nach Vanda Scavrelli. Die alte italienische Pianistin und Yogameisterin hat schon vor vielen Jahren den Ursprung der Gesundheit in der Natur gesucht. „Wie die Sonne die Blumen liebevoll öffnet, so öffnen die Yogaübungen den Körper. Ist das Herz offen, wird neues Wachstum möglich“, schrieb sie in ihrem Yoga-Bestseller „Erwachen der Wirbelsäule“. In unserem Fall ist die Blume wohl der Gute Heinrich. Seine knolligen Spitzen ranken leuchtend in den Himmel und warten darauf, von Juniorchef und Koch Martin Hinteregger gepflückt zu werden. Schließlich ist bald Mittag und da sollen die von Yoga ausgehungerten Mägen wieder mit gesunder Südtiroler Küche gestärkt werden. ●