

# yoga WORLD



## Zeit zu zweit

Partneryoga für Lovers & Friends

## Goodbye Guru

Yoga ohne Machtmissbrauch

# 13

Übungen zur Herzöffnung

## Heilsame Bewegung

Yin Yoga bei Krebs

# Liebe

Wie wir das schönste aller Gefühle leben können

№ 03 Mai/Juni 2026  
DE: 6,90 Euro // AT: 7,90 Euro  
CH: 12,50 SFr // BE/NL/LU: 7,90 Euro

6,90 €



# Orte

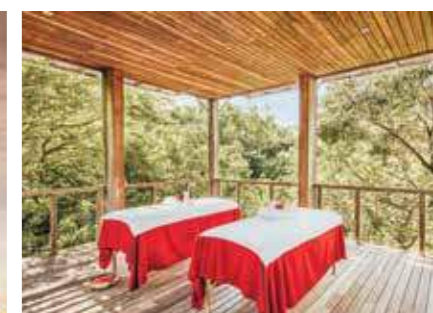
ZUM LERNEN,  
WACHSEN  
UND ENTSPANNEN

Manchmal braucht es nur einen anderen Ort, um wieder bei sich selbst anzukommen. Ob Yoga-Retreat am Meer, inspirierendes Seminar in den Bergen oder eine Ausbildung, die neue Wege öffnet – diese Orte laden dazu ein, innezuhalten, zu lernen oder einfach zu entspannen und mit frischer Energie weiterzugehen.

# ZURÜCK ZU DIR!

Foto: Sunlife

ANZEIGE



## INNERE BALANCE *unter Palmen auf Mauritius*

**Zwei Küsten, zwei Stimmungen – verbunden durch Achtsamkeit, Yoga und die Magie der Insel**

Wenn die ersten Sonnenstrahlen den Horizont berühren und den Indischen Ozean in flüssiges Gold tauchen, sind sie längst wach: aktive Early Birds und Sonnenanbeter:innen, die den Tag mit Energie und Leichtigkeit beginnen möchten. Im modernen Fünf-Sterne-Resort Long Beach an der Ostküste von Mauritius erwartet dich Sunrise Yoga direkt am Strand von Belle Mare. Mit Blick auf die türkisfarbene Lagune fließen die Asanas im Rhythmus der

Wellen. Danach ein Sprung ins Meer und ein reichhaltiges Frühstück: der perfekte Start in den Tag.

Im GLOW Spa Center by Sunlife setzt sich dieses Gefühl von Balance fort. Das 360-Grad-Wellnesskonzept verbindet Ayurveda-Retreats mit Aroma- und Wassertherapien, Schlafprogrammen und Wellbeing-Workshops. Heilkräuter aus dem hoteleigenen Garten, Naturmaterialien und viel Licht schaffen einen Raum, der Körper und Geist stärkt – ein ganzheitlicher Reset unter tropischer Sonne.

Ganz anders, doch ebenso wohltuend präsentiert sich die Westküste der Insel.

Im Vier-Sterne-Hotel La Pirogue finden Entspannungssuchende einen ruhigen Rückzugsort. Zwischen schilfgedeckten Bungalows im mauritischen Boho-Stil entsteht beim Sunset Yoga im Palmengarten eine entspannte Fischerdorfatmosphäre: Bewegungen werden weicher, der Atem tiefer.

Im Juni 2026 feiert La Pirogue sein 50-jähriges Jubiläum. Seit Jahrzehnten steht die mauritische Hotelgruppe Sunlife für authentische Gastfreundschaft, kulinarische Vielfalt und ein feines Gespür für die Natur und Kultur der Insel.

[yoursunlife.com](https://yoursunlife.com)

Fotos: Sunlife

## YOGA LABOR

## MODERNE PRAXIS, *lebendige Community*



Als Teil der YogaWorld Academy steht das Yoga Labor für eine zeitgemäße, körperbasierte Yogapraxis und eine lebendige Community. Im Fokus: Nervensystem, Faszien und funktionelle Kräftigung – undogmatisch, erfahrungsbasiert und nah am echten Leben.

Geleitet von Doris und Birga, die seit über 20 Jahren Yoga praktizieren und seit vielen Jahren Yogalehrer:innen ausbilden, verbindet das Yoga Labor fundiertes Wissen mit praxisnaher Vermittlung. Der Blick richtet sich dabei konsequent auf die spürbare Wirkung im Körper, über die Matte hinaus.

Das Angebot reicht von Aus- und Weiterbildungen über Workshops und Retreats bis hin zu regelmäßigen Klassen. Im Zentrum steht eine Praxis, die stärkt, beweglicher macht und langfristig wirkt. Klar, modern und ohne überhöhte spirituelle Versprechen.

Mehr Infos: [yogalaborberlin.de](http://yogalaborberlin.de) und [yogaworld.de/yoga-labor](http://yogaworld.de/yoga-labor)

Fotos: Zarahlena Frowitter (2), Jeanette Friedrich (1)

## ACADEMY

## SOMATIC YOGA MIT MANUELA BERNDT

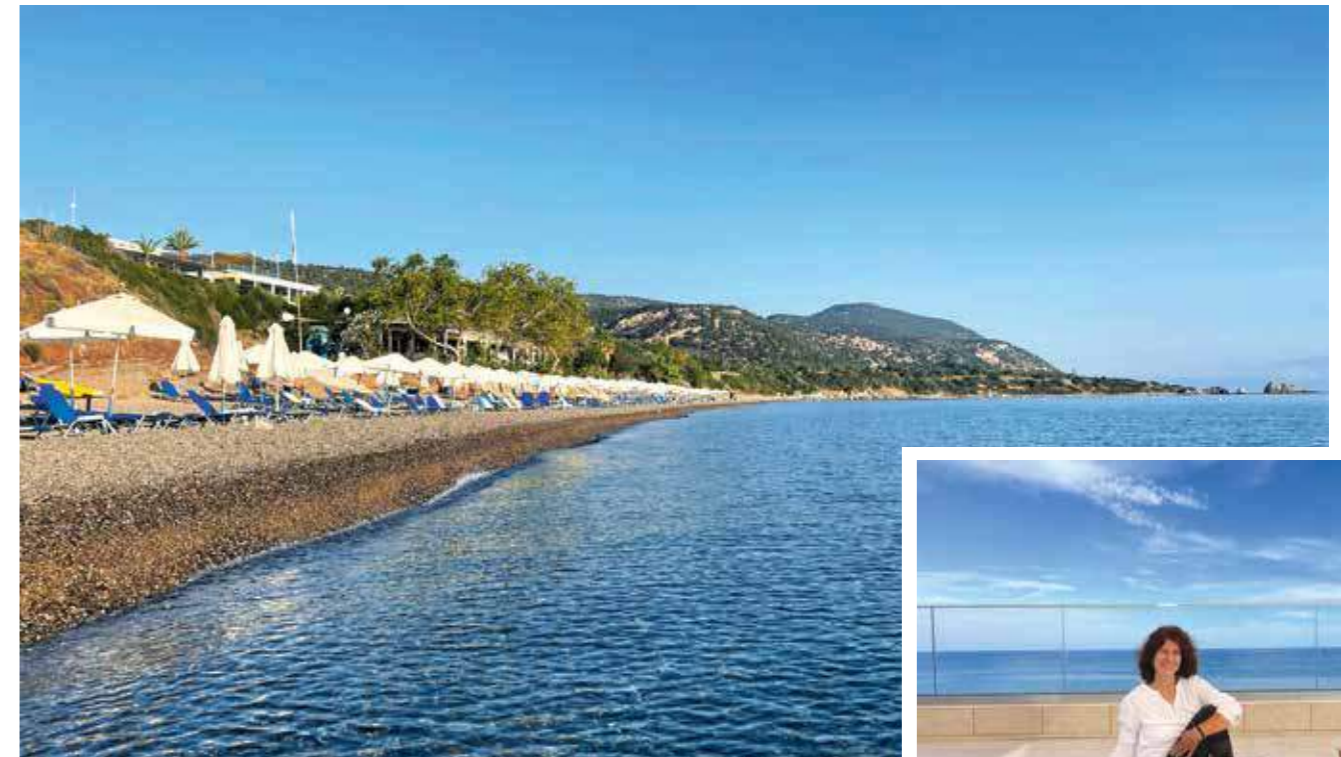
### *Die Kraft der sanften Bewegung*

Kraftvoll und sanft sind im Somatic Yoga keine Gegensätze. In der Leichtigkeit der Praxis liegen Tiefe und Stärke. Diese Erfahrung vermittelt Manuela Berndt – Somatic Coach, Yogalehrerin, Dozentin und Ausbilderin mit eigenem Studio in Berlin. Die ehemalige Bühnentänzerin und Choreografin verbindet ihre künstlerische Erfahrung mit fundierten Ausbildungen in Hatha- und Vinyasa Yoga, Yogatherapie, Thai Yoga Massage und Somatics. 2025 erschien im riva Verlag ihr Buch „Somatisches Training – Die Kraft der sanften Bewegung“.

Im Zentrum ihrer Arbeit steht die Erforschung des Zusammenspiels von Nervensystem und Bewegungsapparat. Mit

der **SOMATA Grundausbildung** vermittelt Manuela zentrale Prinzipien der somatischen Bewegungsarbeit: angewandte Anatomie, Achtsamkeitstraining, Prävention und Regeneration. Ihre Praxis ist für verschiedene Altersgruppen geeignet und öffnet einen modernen Zugang zu Gesundheit, Balance und innerer Stärke.

Weitere Einblicke in ihre Arbeit gibt es auf [somata-bewegungstraining.de](http://somata-bewegungstraining.de). Die **Grundausbildung SOMATIC YOGA IMMERSION** und das Einführungswochenende **SOMATIC YOGA INTENSIVE** sind über die YogaWorld Academy buchbar: [yogaworld.de/manuela-berndt](http://yogaworld.de/manuela-berndt)



## YOGA RETREAT ZYPERN

## DEINE AUSZEIT *am Meer*

Dieses persönliche Yoga Retreat an der Westküste Zyperns ist mehr als Urlaub. Es ist ein Ort, an dem du Ruhe findest, dich neu sortierst und Kraft tankst, während die Sonne über dem Meer glitzert und die sanfte Brise durch die Pinien weht. Es ist ein geschützter Raum für Menschen, die viel erlebt, viel gegeben und viel getragen haben – und jetzt einmal einfach nichts müssen.

Gönn dir eine Auszeit für Körper, Geist und Seele mit Yoga, Spaziergängen in der Natur und mediterraner Leichtigkeit. Das Retreat richtet sich an alle, die in der Lebensmitte nach Klarheit oder neuen Impulsen suchen und dabei allein reisen,

aber dennoch eine herzliche Gemeinschaft spüren möchten. Ob du schon viel Yogaerfahrung hast oder neu beginnst: Hier praktizieren wir sanft und achtsam. Wer den Komfort eines Hotels schätzt und ein offenes Umfeld ohne Gruppenzwang sucht, findet hier die Freiheit, dass alles kann, aber nichts muss.

Zwischen sanften Asanas, Spaziergängen am Meer und Momenten der Stille entsteht Raum für neue Energie, Inspiration und innere Balance. Hier darfst du einfach sein – atmen, auf tanken, loslassen und wieder bei dir ankommen.

[inside-travel.com](http://inside-travel.com)

Fotos: InsideTravel

## GREEN LUXURY HOTEL PFÖSL AYURVEDA *in den Dolomiten*



Neue Ayurveda-Angebote in Südtirol: Im Green Luxury Hotel Pfösl verschmelzen klassische ayurvedische Lehren mit der regenerativen Kraft der Dolomiten zu einem ganzheitlichen Konzept für Balance, Vitalität und nachhaltige Erholung. Unter der Leitung von Ayurveda-Therapeut Nilantha entstehen individuell abgestimmte Anwendungen und Beratungen, die gezielt auf die Bedürfnisse der Gäste eingehen und sie auf ihrem Weg zu mehr innerem Gleichgewicht begleiten.

Ob kompaktes „Short Ayurveda Reset“ oder vertiefende „Ayurveda Regeneration“ – die Programme lassen sich ebenso wie einzelne Anwendungen im naturspa flexibel in den Aufenthalt integrieren und werden durch eine basenüberschüssige, naturverbundene Küche ergänzt. Ayurveda wird im Pfösl damit nicht als kurzfristiger Impuls verstanden, sondern als integraler Bestandteil der Hotelphilosophie „More Pfösl“, die auf Achtsamkeit, Regeneration und langfristiges Wohlbefinden setzt.

[pfoesl.it](http://pfoesl.it)

## DIANA NATURPARK HOTEL BEWUSSTE AUSZEIT IM ALLGÄU *Basenfasten neu erleben*

Eingebettet in die Landschaft des Naturparks Nagelfluhkette steht das DIANA Naturpark Hotel in Oberstaufen für persönliche Rückzugsräume und ganzheitliche Regeneration. Gastgeberin Sandra Ammer führt das Boutique-Hotel in dritter Generation mit einem klaren Fokus auf Achtsamkeit und nachhaltiges Wohlbefinden.

Im Zentrum steht das Basenfasten – ein sanftes Ernährungskonzept, das den Körper entlastet, den Stoffwechsel ausgleicht und neue Leichtigkeit schafft. Ergänzt wird das Angebot durch Yoga, achtsame Wanderungen sowie Impulse zu Hormonen und Lebensbalance.

### IM FOKUS: WECHSELJAHRE

Mit dem speziell entwickelten Programm „Weibliche Kraft im Wandel“ richtet sich das Haus gezielt an Frauen ab 40+. Das Basenfasten-Angebot unterstützt dabei, hormonelle Veränderungen sanft zu begleiten, den Stoffwechsel zu stabilisieren und neue Energie zu gewinnen.

Die ruhige Atmosphäre mit nur 24 Zimmern und kleinem Spa schafft Raum für echte Erholung. Neue Basenfasten-Termine sind ab Oktober 2026 buchbar.



[diana-oberstaufen.de](http://diana-oberstaufen.de)



Fotos: Marika Unterliadtaetter, Chiara Caprettini



## MAMA THRESL UND PRIESTEREGG PREMIUM ECO RESORT AKTIV ENTSPANNT *in Leogang*

Mit der Natur im Einklang: Für eine Auszeit vom hektischen Alltag empfiehlt sich das lässige Lifestyle-Hotel „mama thresl“ in Leogang. Als inspirierendes Basecamp für Yogi:nis und Outdoorbegeisterte lädt es dazu ein, die eigene Mitte zu finden, die Bergwelt aktiv zu erkunden und neue Energie zu tanken.

Ein besonderes Highlight sind die Yoga Mountain Sport Days (31. Mai bis 4. Juni 2026) sowie weitere Retreats im „PRIESTEREGG Premium ECO Resort“, „mama thresl“ und „HENDL FISCHEREI - Mountain Club“. Begleitet wirst du von

Yogalehrerin und Gastgeberin Renate Oberlader zusammen mit ihrem Mann Huwi und Gastrainerin Annette Hinz. Ob herabschauender Hund oder Kobra – mit Blick auf die Alpen wird jede Einheit zum Erlebnis. Bei warmen Temperaturen verlagert sich die Praxis nach draußen in die Natur oder auf die Rooftop-Terrasse des Lifestyle Hotels. Ergänzt wird das Programm durch Bike-, Wander- und Kaltwasser-Sessions, während der nahegelegene Bikepark ideale Bedingungen für Sportbegeisterte bietet. Nach einem aktiven Tag laden feine

Kulinarik und entspannte Drinks – etwa an der Island Bar – zum genussvollen Ausklang ein.

Auch im Herbst stehen abwechslungsreiche Retreats auf dem Programm: Die Yoga Bike Days (6.–11. September) verbinden E-Bike-Touren mit Yoga und Atemtraining, die Yoga Hike Days (20.–27. September) kombinieren Wandern und achtsame Praxis, und die Yoga Health Days (11.–17. Oktober) setzen auf Detox, Yin Yoga, Meditation und bewusste Ernährung.

[mama-thresl.com](http://mama-thresl.com)

Fotos: Mama Thresl/Guenter Standl/Ronja Hartmann

SEEZEIT RE.CONNECT

## VERBINDUNG, *die bleibt*

Mit weitem Blick über den Bostalsee, eingebettet in ursprüngliche Natur, entfaltet die Seezeitlodge Hotel & Spa ihre besondere Wirkung als Kraftort für leisen Luxus – ein Ort, an dem Weite spürbar ist und neue Energie entsteht.

Mit Seezeit re.connect entwickelt das Haus sein Konzept seit März 2026 konsequent weiter. Im Mittelpunkt steht ein ganzheitlicher Ansatz, der Verbindung schafft: zur Natur, zu diesem Ort und zu sich selbst. Vier Erlebniswelten prägen das Haus: von Bewegung und Regeneration bis hin zu Kulinarik und Naturerlebnissen. Yoga, Atemarbeit und achtsame Bewegung fördern Balance und innere Ruhe.

Hier findest du mehr als nur Erholung: ein bewusstes Zurückfinden zu dir selbst, das spürbar nachwirkt.

[seezeitlodge-bostalsee.de](https://seezeitlodge-bostalsee.de)



HOFGUT WISSBERG

## WEITBLICK, *Weinberge & Wohlfühl*



Auf dem Hochplateau des Wißbergs wartet mit dem Hofgut Wißberg ein Rückzugsort, der sofort entschleunigt: ein weiter Blick über die Weinberge, warme Leichtigkeit und ein Gefühl von Freiheit. Die 23 stilvollen Zimmer verbinden mediterranen Flair mit modernem Komfort – ideal für eine bewusste Auszeit. Mit Panoramablick über die „Toskana Deutschlands“ und direktem Zugang zum Golfclub Rheinhessen fällt das Abschalten besonders leicht.

Für Yogi:nis wird das Hofgut zur kleinen Oase: Ob bei Retreats oder im lichtdurchfluteten Yogaraum, die Praxis fügt sich hier ganz natürlich in die Umgebung ein. Danach laden Sauna, frische regionale Küche im Restaurant „gramms“ nebenan und ein Glas Wein zum Ausklang ein – ein Tag, der sich genauso anfühlt, wie er klingt: leicht.

[hofgut-wissberg.de](https://hofgut-wissberg.de)



Fotos: Seezeitlodge Hotel&Spa, Stefan Schütz

HOTEL DEIMANN

## VOM SPÜREN *zum Verstehen*



Eingebettet in die Natur des Sauerlands entsteht im Fünf-Sterne-Superior-Hotel Deimann ein Raum, in dem Regeneration achtsam, genussvoll und nachhaltig erfahrbar wird. Vier Jahrzehnte Wellness-Tradition verbinden sich mit moderner Präventionsmedizin zu einem ganzheitlichen Weg zu mehr Vitalität und innerer Balance. Eine individuelle Standortbestimmung eröffnet neue Perspektiven auf die eigene Gesundheit und schärft das Bewusstsein für Körper und Geist. Bewegung, Atmung und mentale Stärke greifen dabei ineinander und lassen sich bewusst in den Alltag integrieren.

Das Longevity-Angebot „Basis-Reset“ bietet einen klaren Einstieg, während das „Tiefen-Reset“ diesen Prozess vertieft und nachhaltig im Alltag verankert. So entsteht ein neues Bewusstsein für den eigenen Körper – getragen von Ruhe, Klarheit und nachhaltiger Balance.

[deimann.de/longevity](https://deimann.de/longevity)

JORDANS UNTERMÜHLE

## DURCHATMEN & LOSLASSEN *zwischen Ruhe und Reben*

Matte ausrollen, tief einatmen, ankommen – in Jordan's Untermühle wird Yoga zur echten Herzensangelegenheit. Täglich bietet das familiengeführte Vier-Sterne-Superior-Hotel in Rheinhessen geführte Einheiten mit erfahrenen Lehrerinnen an: Abwechselnd stehen Ashtanga, Hatha, Vinyasa, Kundalini und Yin Yoga für jedes Level auf dem Plan. Besonders beliebt ist das Aerial Yoga im lichtdurchfluteten Panorama-Studio mit Blick über Wiesen und Weinhügel – Schweben inklusive! Wer tiefer eintauchen möchte, findet das ganze Jahr über ein vielfältiges Retreat-Programm. Kraft tanken lässt sich zudem im 1.000 m<sup>2</sup> großen Herz & Rebe Spa mit beheiztem Außenpool, Sauna und Wein-Treatments. Den krönenden Abschluss setzt Küchenchefin Luisa Jordan allabendlich im hauseigenen Vintothek-Restaurant „Lu's Bunter Genuss“ mit kreativer, vegetarischer Küche.

[jordans-untermuehle.de](https://jordans-untermuehle.de)

Fotos: Hotel Deimann Hotelfotografen, Bildermuth/Franz Wüstenberg

