

SPORT-KOMBI-REISE
Yoga & Klettern

SONNENGRUSS & FELSAKROBATIK

Loslassen und weiterkommen – beim Yoga- und Kletterkurs in Andalusien kein Problem



active life-Autorin Andrea Mertes lernte vor zehn Jahren in den Berchtesgadener Alpen klettern, auf Yoga schwört sie noch länger

Das innere Gleichgewicht finden: Auf der Sonnenterrasse der Climbing Lodge klappt das bestimmt



Die Sonne steht schon tief, als ich beschließe zu schummeln. „Schließt die Augen“, hat Annette, die Yogalehrerin mit den beeindruckenden Oberarmen, uns gebeten. „Atmet ein, denkt an nichts. Genießt den Moment.“ Ja, gut. Der Moment ist schön. Andalusien leuchtet. Rosmarin duftet. Der Herbst in Deutschland ist weit weg. Das Glück, es ist nah. Doch eine Frage will mir nicht aus dem Kopf: Sind die anderen wirklich ganz entspannt im Hier und Jetzt?

Hiermit gebe ich zu: Ich habe geblinzelt. Ich sah Dattelpalmen. Eine Hängematte. Und zwölf Menschen auf Yogamatten, darunter sonnenwarme Terrakotta-Fliesen. Bis gestern kannten wir uns alle nicht. Dann haben wir uns auf den Weg zur „Climbing Lodge“ gemacht. Die Finca liegt nördlich von Málaga, mitten in El Chorro, einem der größten Klettergebiete Europas. Ihre Besit-

zer, Grit und Tobias Görtz aus Hamburg, haben das weiße Haus ausgesprochen liebevoll renoviert, Pool und Sauna angebaut, neue Kletterrouten in die umliegenden Felswände geschraubt. Zweimal im Jahr laden sie zu einer Yoga- und Kletter-Spezialwoche. Grit und Tobias schwören auf die Kombination: Geht es doch bei beidem um die Verbindung aus Bewegung und Bewusstsein, Spannung und Entspannung, innerem und äußerem Gleichgewicht.

Was abends auf der Terrasse gut klappt, braucht am Fels ein wenig länger. Hektisch suche ich am nächsten Morgen nach Tritten. Der Kalkstein von El Chorro ist zwar ausgesprochen griffig, aber beeindruckt allein durch seine Höhe. Ruhe, sagt Trainer Tobias. Atme ein. Genieße. Moment? Das kommt mir doch von den abendlichen Asanas bekannt vor. Also gut: Ich atme, greife – und bin tatsächlich weiter. Tobias lacht, und ich

mit ihm. Da sind: keine Angst, keine Sorgen, keine Gedanken über Vorher und Nachher. Da ist nur ein verdammt gutes Gefühl.

Mein Fazit: Im folgenden Winter habe ich oft an Andalusien zurückgedacht. An den freien Himmel, unter dem alles so viel leichter war – das Loslassen und das Weiterkommen. Yoga und Klettern indoor? Ist auch okay. Aber erst draußen macht die Kombination so richtig glücklich.

Mein Tipp: El Chorro, Spanien:

Yoga und Klettern – das Angebot in der familiären „Climbing Lodge“ richtet sich an Anfänger wie Fortgeschrittene. Inklusiv sind: Tägliches Yoga, 20 Stunden Kletterkurs mit Leihausrüstung, Massagen. Kosten: um 450 Euro. Noch zu bezahlen: Flug, Unterkunft, Verpflegung. Weitere Informationen und Anmeldung: www.klettern-in-spanien.de



Schön griffig, aber auch ganz schön hoch: die Kletterfelsen von El Chorro

WEITERE ANGEBOTE

Spanien und Sardinien

Yoga- und Klettertrainerin Marina Miglitsch fährt auf der Suche nach dem Flow jedes Jahr an eindrucksvolle Orte. Herbstziel 2013 ist Tarifa im Süden Andalusiens (22. bis 29. September). Der fünftägige Kurs richtet sich v.a. an Seilschaften, die an sich arbeiten möchten. Im Mai 2014 geht es dann für eine Woche nach Sardinien. **Kosten:** um 680 Euro inkl. Unterkunft. Ohne Flug, Mietauto, Verpflegung. www.yogaontherock.at

Gardasee, Italien

Irgendwie klar, dass man auch im Klettermekka Arco am Gardasee schon entdeckt hat, wie gut Yoga als Ergänzung funktioniert. Die „Friends of Arco“ bieten dort seit Neuestem „Natural Balance“-Kurse an: drei Tage Yoga und Klettern. Nächster Termin: 14. bis 16. Oktober. **Kosten:** um 280 Euro inkl. Kletterausrüstung und 45 Min. Thai-Massage. Anreise, Unterkunft, Verpflegung müssen noch gezahlt werden. www.friendsofarco.it

Kalymnos, Griechenland

Viel Sonne, griffige Felsen, türkisblaues Meer: Die Insel Kalymnos bietet das perfekte Setting für das ambitionierte Programm von Kletterguide Andrea Jacomet und Yogalehrerin Ursi Zweifel, beide Schweizer. Termin: 29. September bis 6. Oktober. **Kosten:** Rund 1400 Euro inkl. Unterkunft mit Frühstück. www.andreajacomet.ch



Schöner Wohnen: in der Climbing Lodge in Andalusien

FOTOS: CLIMBING-LODGE.COM (LX), PRIVAT, GETTY IMAGES