



**JUNGLE YOGA RETREAT 17.-24.03.2012  
THAILAND mit Irina & Valentin**

**Während tropische Temperaturen bis in den kleinsten Winkel des Körpers eindringen, kann man besonders gut verschiedene Yogapositionen durchlaufen und sich von einer in die nächste gleiten lassen kann.**

So fällt es nicht schwer, den Körper loszulassen und voller Leichtigkeit den Wechsel in die Streckung zu vollziehen. Körper und Geist gleiten auf der Wärme dahin und bereits am kommenden Tag überfällt den Geist angenehme Ruhe und Entspannung. In dieser Abgeschiedenheit und einer vollkommenen Dschungelatmosphäre genießt man das Fehlen von Internetzugang und Telefonanschluss. Von Minute zu Minute wird die Entspannung spürbarer und ergreift Seele und Körper, Gedanken verlieren sich in dieser Ruhe und der Energiestatus steigt. Die Tropenluft gibt der Haut angenehme Feuchtigkeit – besser als jede Wellness-Behandlung es kann. Und all das geschieht in einer völlig unberührten Wildnis und Natur, in der überflüssige Lasten hinweg gleiten und die Seele die Schönheit der Umgebung tief in sich aufsaugt. All das bietet der Dschungel Südthailands im Retreat „Floating Houses“, mitten auf einem riesigen Süßwassersee. Die schwimmende Anlage befindet sich auf einer künstlich erstellten Insel aus Bambus und Naturmaterial. Rund fünfundvierzig Minuten Bootsfahrt braucht es um zu der tief smaragdnen Insel zu gelangen, dann kann man direkt aus dem Boot das auf dem Wasser treibende Raft house betreten. Das wunderbar kräftige Grün überwiegt alle anderen Farben und aus dem umgebenden Dschungel ertönen die verschiedensten unbekanntesten Tierlaute. Man hört das hochfrequente Signal der Zikaden weithin schallen, nachdem die Weibchen im 25-jährigen Larvenstadium darauf gewartet haben, innerhalb dreier Lebenstage das Männchen herbei zu locken. Und so geht es schon seit mehr als 160 Millionen Jahren. Des Morgens ist es der Ruf der thailändischen Gibbonaffen, der die Besucher mit weittragenden Lauten weckt. Warum dies „real Yoga“ ist, das müssen die Betreiber der Anlage, Dick und Beth, niemandem erklären, der einmal hier war. Im Jahr 2010 eröffneten die beiden diesen Ort mit der besonderen Anziehungskraft und bieten im Jungle Yoga Retreat unterschiedliche Yogakurse, Vipassana Meditation und Thai Yoga Massagen an. Die restliche Zeit genießen Besucher in den aus Palmblättern und Bambus entworfenen Bungalows, die Beth „Swimming Baskets“ nennt und die sich perfekt in die natürliche Umgebung einpassen. Yoga findet in der Yoga Shala, einem speziellen Pavillon, statt und das Restaurant wartet mit thailändischen Gerichten auf. So wird Yoga zum Luxus ganz nah an der Natur. Wer einmal hier zu Besuch war, der sehnt sich sicherlich auch in der Zukunft an diesen traumhaften Ort der Ruhe und Erholung im Einklang mit dem Dschungel zurück. Aus einem Artikel von Eva Maria Moog und Henning Scheel, gefunden im deutschen Yoga Journal.