Yoga und Berge

Der Klang der Stille

Ein Yogaretreat im bayrischen Wellnesshotel «Das Kranzbach» ist wahrlich ein Genuss. Im hellen Yogaraum mit Blick auf die Berge wird qualitativ hochstehender Yoga angeboten. Das gut durchdachte Konzept des Hotels sorgt dafür, dass einem auch neben der Matte an nichts mangelt.

Text: Karin Reber

Wie tönt Stille? Ist es das leise Rascheln der gelben Herbstblätter, wenn sie vom Baum heruntersegeln? Das Gluckern des Bächleins auf der Alm? Das Zwitschern der Vögel in den Bäumen? Das Rauschen des Windes oder das Ein und Aus des Atems, wenn wir mit geschlossenen Augen auf unseren Yogamatten sitzen?

Im Kranzbach im bayrischen Krün hat man viel Zeit, über Stille nachzudenken. Stille ist das Hauptthema dieses wunderschönen Wellnesshotels, das allein inmitten einer 13 Hektaren grossen Bergwiese auf einem Sonnenplateau unweit von Garmisch-Partenkirchen liegt. Rings um das Hotel hat es nur Wiesen, Wälder und eine imposante Bergkulisse: Bei schönem Wetter scheint die Zugspitze zum Greifen nah.

Der Yogaraum im Badehaus, in dem sich auch der Wellnessbereich befindet, hat eine atemberaubende Sicht auf die bunten Herbstwälder und das Karwendelgebirge. Während wir morgens um acht Uhr unter der Leitung der Münchner Yogalehrerin Sabine Willmann Sonnengrüsse praktizieren, vertreibt die Sonne die Nebelschwaden und scheint warm auf die Matten, wenn wir schliesslich in der Schlussentspannung, Savasana, liegen.

Yoga wird gross geschrieben

«Yoga hat bei uns einen hohen Stellenwert», sagt Hoteldirektor Klaus King. Morgens und abends wird Yoga für jedermann angeboten und zusätzlich finden 20–30 Yogaworkshops pro Jahr statt. «Das Kranzbach strahlt Ruhe aus und wir versuchen, unseren Gästen eine andere Welt zu bieten. Yoga passt zu unserer Philosophie des Entspannens und des Entschleunigens.»

Neben dem grosszügigen Yogaraum mit den zimmerhohen Fenstern hat es eine Yogaterrasse auf dem Dach und neuerdings auch eine Yogaplattform im nahen Wald. Diese wurde mit Bäumen gezimmert, die in einem der letzten Stürme umgeknickt sind und ist mit Holznägeln zusammengesetzt worden.

Yoga im Kranzbach

Das bayrische Wellnesshotel «Das Kranzbach» bietet täglich offene Yogastunden an und führt zusätzlich 20 bis 30 Yoga-Retreats pro Jahr durch.
Sabine Willmann bietet regelmässig den «Inner-Balance-Workshop» an, der sich für Anfänger und Fortgeschrittene eignet. Im Workshop geht es mit Hilfe von Asanas, Atemtechniken und geführten Meditationen um mehr mentale Achtsamkeit.
Zudem finden zweimal jährlich Yoga-Wanderwochen statt oder werden Seminare mit Aerial Yoga durchgeführt, in dem Yoga in und mit einem Tuch geübt wird.

www.daskranzbach.de
www.santosayoga.de
http://innerbalance-concept.com

«Inner Balance» heisst der dreitägige Workshop, den Sabine Willmann regelmässig im Kranzbach anbietet. Dreimal täglich führt sie mit Asanas, Atemübungen, Entspannung, Achtsamkeitstechniken und Meditation die bunt gemischte Gruppe aus Anfängerinnen und Fortgeschrittenen in die Stille und damit zu einem besseren Wahrnehmen des Körpers. Sonnengrüsse stehen ebenso auf dem Programm wie Yin-Yoga und Vinyasa Flow. Und immer wieder geht es darum, das Herz zu öffnen und vom Herzraum aus in die Bewegung zu kommen – die Mutter von Zwillingen ist stark vom Anusara Yoga geprägt.

Genau so unterschiedlich wie das Yoganiveau der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist, sind auch die Erwartungen an den Workshop. Die gestresste Mutter eines pubertierenden Sohnes wünscht sich das Kennenlernen von Methoden, um im Alltag Entspannungspausen einlegen zu können. Andere nutzen die Gelegenheit, um einmal in den Yoga einzutauchen und zu schauen, ob sie ihn auch im Alltag weiterführen möchten, und einer der Teilnehmer legt nach einem Herzinfarkt bewusst immer wieder Ruhepausen ein. Am Schluss des Workshops sind alle Teilnehmenden begeistert und loben in höchsten Tönen den sorgfältigen Aufbau der Lektionen, die klaren Anleitungen und das liebenswerte Wesen der Yogalehrerin.

Die herzliche Atmosphäre, die über die drei Tage im Yogaraum entsteht, wird durch das gemeinsame Abendessen intensiviert. Während des Fünfgang-Menüs, das es in einer vegetarischen und einer Fleisch-Variante gibt,

wird viel Persönliches ausgetauscht und erzählt Sabine Willmann von ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin in einem Ashram in Indien.

Als wäre man im Schlaraffenland

Neben der Ruhe wird auch das Essen gross geschrieben im Kranzbach. Das Frühstücksbuffet, das wir jeweils nach der Morgenlektion geniessen, ist schlicht umwerfend. Vom ayurvedischen Frühstücksbrei über Birchermüesli zu einer Riesenauswahl von süssen und salzigen Backwaren, Käse, Aufschnitt, Lachs, frisch zubereitete Omeletts oder Pancakes fehlt es an nichts. Die Teeauswahl ist grandios und auch der Kaffee schmeckt hervorragend. Für den Frischekick hat es einen kleinen gekühlten Raum mit drei Saftpressen, in dem Körbe mit Gemüse und Früchten stehen, damit man sich nach Lust und Laune einen eigenen Saft pressen kann.

Am Mittag gibt es für Hungrige ein Salat- und Suppenbuffet und am Nachmittag laufen die zwei Bäckermeister und der Chocolatier des Hotels zu Hochform auf, wenn sie um 16 Uhr ihr Kuchen- und Dessertbuffet eröffnen. Der Ansturm ist jeweils gross, da viele Gäste vom Wandern in der Umgebung oder einem Ausflug ins nahe gelegene Innsbruck zurückkommen.

Wandern und Spazieren

Die Umgebung des Hotels eignet sich perfekt für Spaziergänge und Wanderungen unterschiedlichster Länge. Im Hotel stehen auch Mountainbikes zur Verfügung und jeden Morgen gibt es Nordic Walking. Im Winter sind Schneeschuhlaufen und Langlauf angesagt.

Fitness und Entspannung

Auch bei schlechtem Wetter bietet das Kranzbach zahlreiche Möglichkeiten, sich zu bewegen: Neben dem Yoga wird Aqua Fit, Faszien-Training, Pilates oder Stretching angeboten. Zudem stehen im Fitnesscenter zehn moderne Geräte bereit. Zum Entspannen stehen fünf Innen- und Aussenpools sowie acht Saunen und Dampfbäder zur Verfügung. Erholsam ist natürlich auch, sich auf eine der kuschligen Liegen zu legen, die auf den verschiedenen Terrassen oder auf der grossen Wiese vor dem Hotel bereit stehen und zum Lesen, Dösen oder die Aussicht geniessen einladen.

Im Kranzbach taucht man wahrlich in eine andere Welt ein und kehrt bereits nach zwei, drei Tagen entspannt und beglückt in den Alltag zurück.