



Ibiza ist vor allem als Partyinsel bekannt. Doch die Insel mitten in den Balearen ist viel mehr: Magische Plätze, atemberaubende Naturkulissen und eine idyllische Finca machen hier Yogaferien perfekt.

■ Text : Sandra Memmo



# Ein Yoga-Paradies auf Ibiza

**D**ie Leichtigkeit der Insel Ibiza verzaubert mich sofort. Die Tatsache, dass ich auf der besonders schönen Finca MontyMar im Nordosten der Insel einige Tage verbringen werde, trägt weiter dazu bei, mich in Hochstimmung zu versetzen. Die Finca gibt Yogaschulen die Möglichkeit, ganz besondere Ferienwochen mit ihren Schülern anzubieten. Die Krönung ist die kulinarische Begleitung in Form einer ayurvedischen Vollpension.

Der Besitzer, Achim Möller, hat sich vor fünf Jahren seinen lang gehegten Traum erfüllt: Der ehemalige Sportlehrer liess seinen sicheren Beamtenjob in Deutschland hinter sich und fing noch einmal von vorne an. Der begeisterte Leistungssportler war schon lange von Ibiza fasziniert gewesen und ergriff die Möglichkeit, eine Finca zu

kaufen. Doch bei der Finca blieb es nicht. Er schuf in den letzten Jahren ein kleines Ferienparadies mit acht schönen Appartements, einem Pool, einer offenen Küche, vielen lauschigen Sitzplätzen und nicht zuletzt einer schönen Plattform für Yoga, die dank ihres überwältigenden Ausblickes jeden zum Üben lockt. Ursprünglich wollte Achim Ferien für Wanderer, Mountainbiker und Leistungssportler anbieten, da er sich auf diesem Gebiet gut auskennt und als Führer viele schöne Touren abseits der bekannten Wanderwege begleitet.

Doch Ende 2008 kam es zu einer zufälligen Begegnung, die noch einen anderen Geist auf die Finca brachte. Der begeisterte Ayurvedakoch Volker Mehl, der in Yogaschulen regelmässig Koch-Workshops anbietet, suchte nach einem besonderen Platz für Ferienseminare. Die beiden



verstanden sich auf Anhieb und entwickelten eine besondere Idee, die es in dieser Form noch nicht gab: Ein idyllischer Platz für Yoga-Gruppen, die mit ihrem Lehrer anreisen, ihr ganz individuelles Programm durchführen und dabei von Volker Mehl ayurvedisch-mediterran bekoht werden. Als Rahmenprogramm bietet Achim Möller Wanderungen an und erkundet gerne mit den Teilnehmenden die Insel. Jede Gruppe verfügt über einen Leihwagen, und so stehen Ausflügen zu den traumhaften Stränden, dem Hippemarkt in Las Dalias und in das facettenreiche Nachtleben der Insel nichts im Weg.

### Maurischer Stil

Die Fotos der Finca versprechen nicht zuviel – dieses Anwesen ist ein Paradies. Die Appartements sind im maurischen Stil gebaut und verfügen über einen grosszügigen Wohn- und Schlafraum, sowie ein grosses Badezimmer und eine praktisch eingerichtete Küche, die sogar eine Spülmaschine hat. Alles ist neu, funktionell und liebevoll eingerichtet. Auch ein Flachbildschirm und ein CD Player gehören zum Inventar.

Ich bin noch nicht lange auf der Finca, als mir ein wohliger Duft in die Nase steigt. Volker Mehl bereitet in der offenen Küche bei Musik von Café del Mare einen leckeren Ayurveda-Brunch für die Yogagruppe vor. Auch dieser

Platz mit dem gemütlichen Freisitz für die Gruppe, der Theke und der überdachten Küche ist sehr ansprechend. Hier kann man verweilen, plauschen, in die Kochtöpfe schauen und sich den einen oder anderen Profikochtopf holen. Die Atmosphäre ist locker und leicht - so etwas wie sich eingewöhnen müssen, gibt es nicht.

Natürlich bin ich neugierig und schaue Volker Mehl in die Töpfe. Da köchelt der Gries mit Karotten, Äpfeln und Chili, sowie der süsse Dal mit dem frischen Pflaumenkompott und dem würzigen Chai vor sich hin. Dieses Frühstück wird das Verdauungsfeuer Agni stärken und der Yogagruppe munden. Auf die Gefahr hin als verfressen dazustehen, kann ich mir bei diesem leckeren Anblick die Frage nach dem Abendessen nicht verkneifen. Die Antwort überrascht mich noch mehr: Avocado-Maissuppe, Kartoffelschnecken mit Apfel-Nuss Chutney und Kokosgemüse, sowie ein Honig Mascarpone Dessert.

### Koch dich glücklich

Volker Mehls Motto in seinen Ayurveda-Kochkursen ist: «Koch dich glücklich». Ihm ist es ein grosses Anliegen, den Teilnehmenden die einfache Ayurvedaküche mit viel Freude zu vermitteln. Endlich mal jemand, der Ayurveda richtig verstanden hat und es auch so umsetzt! Bei vielen Einrichtungen hat man den Eindruck, eine gesunde

und spirituelle Lebensführung habe immer mit Darben und Verzicht zu tun. Vom Geschmack der Speisen ganz zu schweigen.

Rita Kuni aus Basel ist zum ersten Mal auf der Finca. Sie bietet ihren Schülern aber schon seit einigen Jahren Yogaferien an, da sie die Menschen immer wieder ermutigen will, sich selbst etwas Gutes zu tun. Nach 10 Jahren in der Fitness-Szene entschloss sie sich, eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen und leitet jetzt im Herzen von Basel mit sechs freiberuflichen Lehrern die Yogaschule Shanti. Der Yogaunterricht mit Rita hat etwas sehr Lebendiges und umfasst viele fließende Elemente. Das Ganze wird untermalt mit ausgewählter Musik und bereitet viel Freude.

### Ökoleider fürs Yoga

Ein weiterer besonderen Gast in dieser Woche ist die Modedesignerin Verena Sapper aus München. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Kostümbildnerin für den deutschen Film und gewann 2007 den deutschen Fernsehpreis. 2008 kreierte sie das Yoga Label «Kamah». Ihre Kollektion umfasst eine anschlüssige, kuschelige und ästhetische Yogamode. Das Material der neuen Kollektion besteht aus Öko-Baumwolle mit Bambus, und die Stücke werden in kleinen europäischen Betrieben unter ethischen Grundsätzen gefertigt. Ich lasse mir sagen, Bambus sei besonders hautfreundlich und für Allergiker sehr gut geeignet. Nicht nur Frauen sehen darin gut aus, auch für Männer gibt es schöne Stücke. Davon ist die Gruppe aus Basel natürlich erfreut und so findet der Yoga Unterricht am Abend gleich im neuen Outfit statt.

Intensive Yogatage, Ausflügen zu den traumhaften Stränden und dem Hafen von Santa Eularia, einem Abstecher in das Nachtleben am legendären KM 5 (Cilometro Cinco) lassen die Zeit verfliegen. Als besonderen Abschluss macht Armin Möller einen Ausflug zum sagen- umwogenen magischen Felsen Es Vedrà. Um diesen

Felsen ranken sich allerhand Legenden. Es wird unter anderem erzählt, dass dieser Platz zum versunkenen Atlantis gehört. Wir erreichen den Felsen zum Sonnenuntergang und seine Magie fängt uns sofort ein. Um uns herum wird alles still. In diesem Moment bin ich mir sicher, dass ich hierher zurückkommen werde.

## PREISE FÜR YOGAWOCHEN CASA MONTYMAR-IBIZA

### Mai – Oktober:

Unterkunft im Appartement mit 2 Personen mit ayurvedischer Vollpension pro Person 670 Euro

### Juni – September:

Unterkunft im Appartement mit 2 Personen mit ayurvedischer Vollpension pro Person 799 Euro

Im Preis ist jeweils der Leihwagen und der Transfer für die Gruppe enthalten. Maximale Gruppenstärke: 20 Personen

Die Wochen sind auch nur mit Frühstück oder Halbpension buchbar. Bitte fragen Sie die Preise dafür an.

Informationen / Buchung: Achim Möller

www.montymar.de, montymar@web.de, 0034 971 33 12 67 Festnetz, 0034 680 90 58 21 Mobil

