

FOTOS: YOGA THAILAND, ISTOCK



Vor kurzer Zeit noch war es unmöglich auf Koh Samui einen Sonnen- und Strandurlaub mit erstklassigem Yoga zu kombinieren. In den letzten Jahren hat sich Koh Samui zu einem Yoga und Wellness Hot Spot im königlichen Thailand entwickelt. Ein kleiner Erlebnisbericht aus einem der ausgezeichnetesten Yoga Resorts in Südostasien. **VON ROMANA DELBERG** (WWW.YOGAWERKSTATT.AT)



## Yoga, Sonne, Sand und Meer bei Yoga Thailand





Im stillen Süden von Koh Samui, weit weg vom klassischen Beach-Rambazamba, taucht man im Samahita Yoga Thailand in einen exklusiven Yoga-Mikrokosmos ein.

FOTOS: YOGA THAILAND, YOGAWERKSTATT.AT



Über Koh Samui ist der Himmel blitzblau, der Flieger nähert sich der nahezu kreisrunden Insel, die wunderschön grün aus der türkisblauen Haut des Golfs von Thailand ragt. Man sieht sie immer häufiger am Flughafen von Samui, die reisenden Yogis mit ihren Mattentaschen. Hier gelandet, um ins Yoga, tropische Wetter, den Sand, das Meer und die köstliche Thailändische Interpretation einer sattvischen Küche einzutauchen.

In einem konventionellen Thailandurlaub durfte das eine oder andere zügellose Element nicht fehlen: die durchtanzten Tropen-Nächte, der eine oder andere Drink und eher mehr als weniger vom köstlichen Thaicurry. Wer seinen ersten Urlaub bei Yoga Thailand, einem authentischen Yoga-Retreat plant, reist sicherlich mit dem Gefühl an, sich möglicherweise um den Spaß und die Ausgelassenheit zu bringen, so zumindest

erging es mir, als ich im Dezember 2003 zum ersten Mal anreiste. Als ich auf dem Schild „Yoga Thailand is an alcohol and smoke free environment“ vorbeiging, fragte ich mich, ob ich die Zeit überhaupt genießen könne, wenn ich nicht einmal das neue Jahr mit einem Glaserl Sekt begehen könne – old habits die hard – ich konnte jedenfalls. Und zwar so gut, dass ich seither nahezu jedes Jahr einige Zeit im yogischen Mikrokosmos auf Koh Samui verbringe. Ich komme jedes Mal zurück mit einem unglaublichen Maß an Energie, Lebensfreude, Klarheit und Besonnenheit. Seit damals hat sich viel geändert – angefangen beim Namen – mittlerweile heißt es Samahita Yoga Thailand und wurde in den stillen Süden der Insel Koh Samui weit weg vom klassischen Beach-Rambazamba verlegt. Es erinnert an eine exklusiven Ashram, in dem seinen Gästen das Eintauchen in einen gesunden, liebevollen







Paul Dallaghan ist das beste Beispiel dafür, dass und wie Yoga wirkt. Sein Enthusiasmus hat Strahlkraft und seine offene klare Art wirkt ansteckend.

yogischen Lifestyle leicht gemacht wird, bei der die Energie in Fluss kommt.

Auf dem Laem Sor Beach bei Samahita Yoga Thailand kann man diesem Energiefluss von allen Seiten her begegnen – das herzliche Team aus Yogalehrern, Massagetherapeuten, Ernährungsspezialisten, Krankenschwestern steht parat, um den individuellen Bedürfnissen zu begegnen.

...

**Das Samahita Wellness Center nützt die ganzheitlichen** Prinzipien des Yoga um Ernährung, innere Einstellung, körperliche Bewegung und Lifestyle für ein besseres Allgemeinbefinden und Verständnis anzupassen und alte Gewohnheiten endlich loszulassen. Paul Dallaghan und seine Frau Jutima, die Gründer von Samahita Yoga Thailand, leben hier seit 2001. Beide lebten und unterrichteten zuvor in New York City, dem sie dann

den Rücken kehrten, um ihren Herzen und ihrer Intuition zu folgen. Der Wunsch einen engagierten, authentischen Ort zu schaffen, wo man mit Integrität und Tiefe Yoga üben und sich weiterentwickeln kann. Samahita Yoga Thailand ist fest in der Yoga Tradition verwurzelt und hat sich über die letzten Jahre einen hervorragenden Namen für Yoga Retreats, Yoga Trainings und Yoga Urlaube gemacht.

Paul Dallaghan ist das beste Beispiel dafür, dass und wie Yoga wirkt. Wenn Paul einen „adjustet“, also unterstützt, in eine bestimmte Yoga-Position hineinzufinden, strahlen seine Augen an wie Scheinwerfer. Er ist Anfang vierzig, frisch und unverbraucht und vor allem, ist er geistig klar, fokussiert, präsent und „bei sich“. Sein Enthusiasmus hat Strahlkraft und seine offene klare Art wirkt ansteckend. Ein hervorragender Ambassador für Yoga.

...

**Wie sieht nun der klassische Yoga Thailand Urlaub aus?** Yoga startet um etwa 7:30 Uhr – der Tag beginnt mit einer Stunde Meditation und Pranayama gefolgt von einer Ashtanga Vinyasa Yoga Einheit von etwa 90 Minuten. Diese kann geführt oder im traditionellen Mysore Stil sein, bei dem der Schüler zwar selbstständig übt, aber vom Lehrer individuell betreut wird. Die drei Stunden dauernde Yogasession in der Früh wird von einem himmlischen Brunch-Buffer abgelöst, das sich tatsächlich über eine Dauer von drei Stunden erstreckt. Anfänglich ist das Angebot geprägt von Müsli, Brei, frischen Früchten, Säften und gegen die Mittagszeit ändert sich das Angebot mehr in Richtung Reis, Gemüse und Salate. Das Essen hier ist himmlisch und

**SAMAHITA YOGA THAILAND ERINNERT AN EINEN EXKLUSIVEN ASHRAM, IN DEM ES SEINEN GÄSTEN LEICHT GEMACHT WIRD, IN DEN YOGISCHEN LIFESTYLE EINZUTAUCHEN.**

es bleibt von Mahlzeit zu Mahlzeit eine Herausforderung zurückhaltend zu essen – nur so viel zu nehmen, wie einem guttut. Den Nachmittag kann man etwa am Pool verbringen, einen Strandspaziergang machen oder im Meditationsgarten sitzen und die tropischen Geräusche auf sich wirken lassen. Oder man genießt eine der exzellenten Massagen und Anwendungen im Wellness Center. Selbstverständlich kann auch die Insel erkundet werden, aber dazu haben eigentlich die wenigsten Gäste Lust.

Gegen 4 Uhr nachmittags steht meist eine entspannende und erholsame Yogaeinheit auf dem Programm – wir versinken in Kissen und lernen uns von ganz tief heraus zu entspannen – eine

yin-geprägte Yogapraxis und auch theoretischer Unterricht über die Philosophie des Yoga. Gegen 6 Uhr steht dann bereits ein leichtes Abend-Buffer auf der Terrasse – leichte Suppen, Thaicurries und Salate.

Ins Bett geht man rechtzeitig hier. Spätestens um 22.00 Uhr liegen die Gäste in ihren Zimmern und schlafen im Gezirpe der tropischen Nacht auf Samui.

Nach einem Urlaub hier reist man glücklich, entspannt, aber vor allem voller guter yogischer Vorsätze wieder nach Hause und die meisten werden wieder kommen.

**Infos unter: Samahita Yoga Thailand**  
[www.yoga-thailand.com](http://www.yoga-thailand.com)

Peter Toskana

