

Grindelwald: Yoga- oder doch eher Wanderferien?

Mein erstes Yoga Retreat, geplant war das im letzten November im Bündnerland. Stattgefunden hat es nach mehrmaligem Verschieben nun im Juni im Berner Oberland. Schon die Zugfahrt mit dem Luzern-Interlaken Express über den Brünig ist ein Genuss. Doch bei meiner Ankunft in Grindelwald bin ich mir plötzlich gar nicht mehr so sicher, ein Yoga Retreat, ist das wirklich etwas für mich?



Blick aus dem Zug: Luzern-Interlaken Express

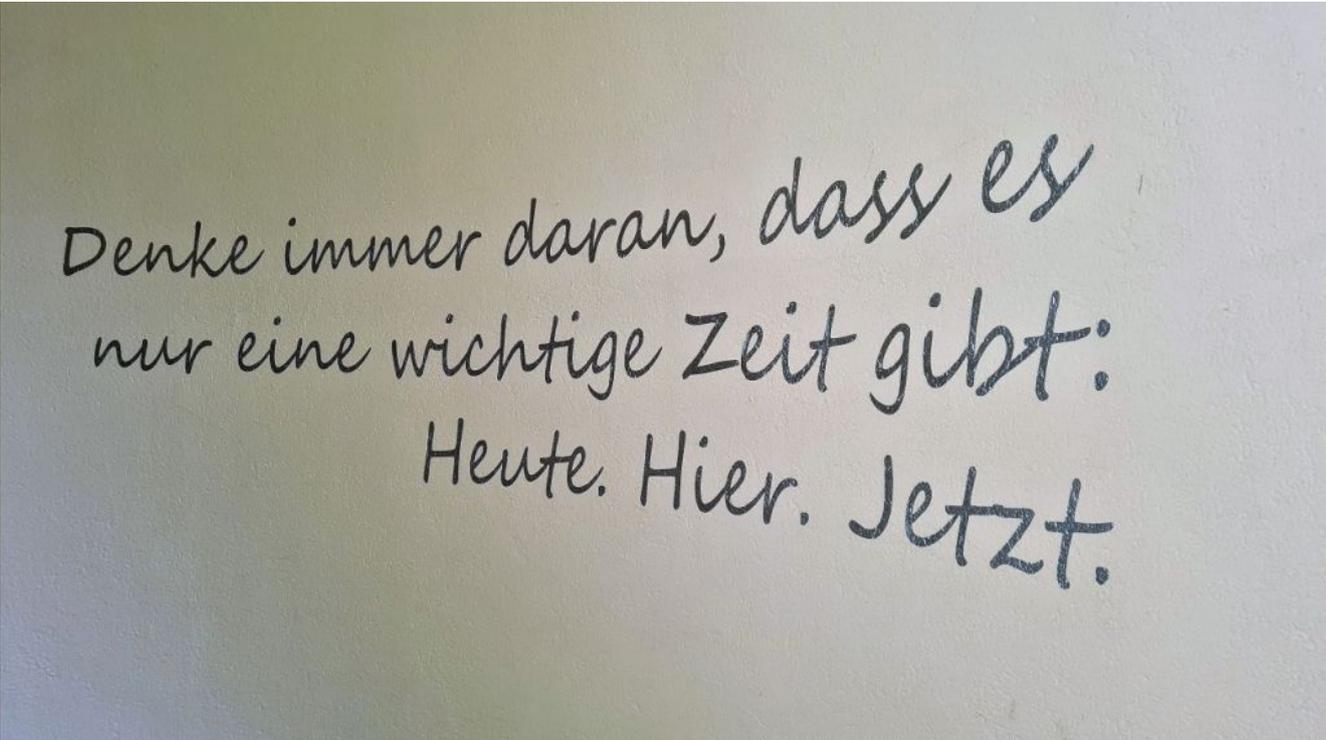
Hinweis: meine Beiträge sind grundsätzlich nicht gesponsert. Ich habe das Retreat aus der eigenen Tasche bezahlt und alle Empfehlungen erfolgen aus voller Überzeugung.

Die Unterkunft – Selfness in Grindelwald

Das [Hotel](#) Eiger hat sich dem Thema Selfness verschrieben und passt damit perfekt zu einem Yoga Retreat. Man pflegt hier das entspannte „Du“ und es herrscht eine herzliche Atmosphäre mit viel Behaglichkeit. Selbst die Küche erfüllt mit viel Fantasie alle Extrawünsche. Ich lerne das Yogis keine einfachen Gäste sind. In meinem hübschen Zimmer finde ich eine Kaffeemaschine und die Minibar ist inklusive.



Nicht genutzt habe ich den Spa-Bereich, andere Teilnehmer haben jedoch geschwärmt von der Sauna und den tollen Massagen.



Denke immer daran, dass es
nur eine wichtige Zeit gibt:
Heute. Hier. Jetzt.

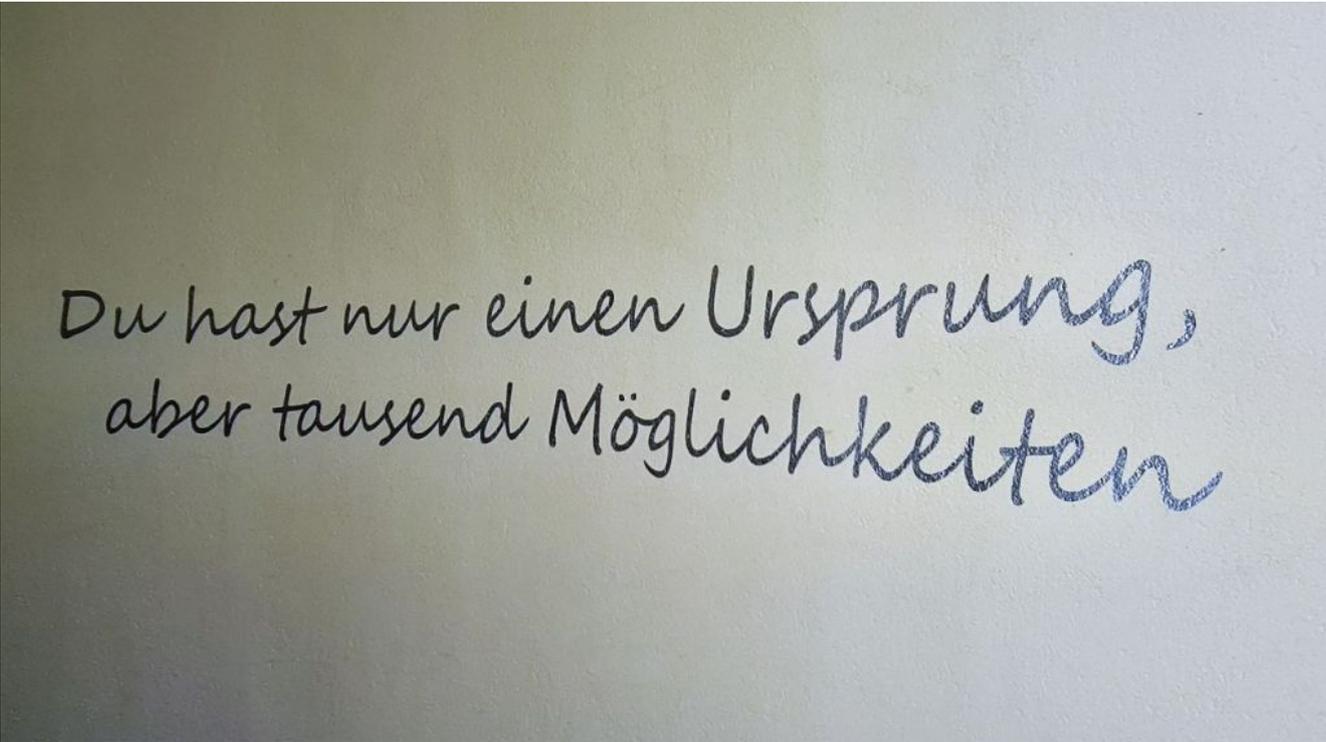
Yoga

Unsere Yogalehrerin ist [Chantal](#) und sie macht das toll. Mit ihrer grossen Erfahrung holt sie uns in jeder Stunde genau da ab, wo wir gerade sind und sie hat eine wunderbare Ausstrahlung. Dank dem herrlichen Sommerwetter können wir alle Yogastunden auf einer Wiese im Freien abhalten und entgehen so der aktuell noch anhaltenden Maskenpflicht. Es ist unglaublich schön, den Tag auf einer Yogamatte zu starten mit dem Blick in die Bergwelt, Obwohl ich ja sonst nicht unbedingt gerne am Morgen Yoga praktiziert, siehe meine [Yoga Challenge](#).

Wir sind eine kleine Gruppe, 7 Frauen und ein Mann, alle völlig unterschiedlich und doch verbringen wir schöne Tage mit interessanten Gesprächen bei den Mahlzeiten.



Die Yoga Sessions finden jeweils am Morgen vor dem Frühstück statt sowie am späteren Nachmittag. Natürlich ist alles freiwillig. Für mich ist Yoga vor allem eine körperliche Angelegenheit, ein Ausgleich zum Ausdauersport und ein „Muss“, um die Beweglichkeit zu fördern. Natürlich mag ich den Entspannungsteil, zu Meditation und Spiritualität habe ich bisher keinen Zugang gefunden. Doch ich denke, das ist auch gar nicht notwendig, Yoga hat so viele verschiedene Formen und Facetten, da darf jeder für sich selbst eine passende Ideologie erschaffen.



Du hast nur einen Ursprung,
aber tausend Möglichkeiten

Zwischen dem Yoga bleibt viel freie Zeit und wer mich kennt, wird sich nicht wundern, still halten kann ich mich nicht, ich muss raus in die Natur und in die Berge.

Grindelwald First – Abkühlung am Bachalpsee

Die [First](#) kenne ich vom Skifahren und da oben gibt es jede Menge Action. First Flieger, First Glider, First Cliff walk, Trottibikes oder Mountain Carts, alles was das Herz begehrt.



First Cliff walk

Mich und mein Herz zieht es an den [Bachalpsee](#). Das Postkartenbild ist weltberühmt: Im Vordergrund der malerische blaue See und darin spiegeln sich die schneebedeckten Gipfel des Jungfraumassivs. Allerdings vergesse ich etwas, der Bachalpsee ist aktuell noch ziemlich zugefroren, da spiegelt sich rein gar nix. Tja, anders als erwartet und trotzdem wunderschön. Der Ausflug bietet zudem eine willkommene Abkühlung zu den ungewohnt warmen Temperaturen im Tal.



Bussalp – Kühe, überall Kühe

Meine zweite Wanderung führt etwas weniger hoch hinauf und beginnt mit einer lustigen Fahrt mit dem Grindelwald Bus auf die [Bussalp](#). Auf der engen Strasse braucht der gesprächige Fahrer Nerven wie Drahtseile. Es überrascht mich nicht, dass Ziegen gemütlich auf dem heissen Asphalt an der Sonne liegen und sich nur mit viel und lautem „tatütata“ davon abbringen lassen.



Ein einfacher und abwechslungsreicher Höhenweg führt in knapp zwei Stunden bis Bort. Eine empfehlenswerte Wanderung mit tollem Panoramablick, nur die (sehr) vielen Kühe direkt am Weg machen mir etwas Angst.



Dieses Yoga Retreat und weitere Aktivferien bietet [Kuoni Sports](#) (Ochsner Sport Travel) an.

Ich bin als Einzelperson nach Grindelwald gereist und kann diese Art von Ferien für Alleinreisende definitiv empfehlen. Das Yoga-Package bietet eine gewisse Struktur und bringt Gesellschaft bei den Mahlzeiten. Es bleibt genügend Zeit für eigene Aktivitäten, meist findet man (wenn gewünscht) jedoch

auch Anschluss.



**Auszeit in der kostbaren Natur –
Entspannen – Innehalten – Durchatmen**